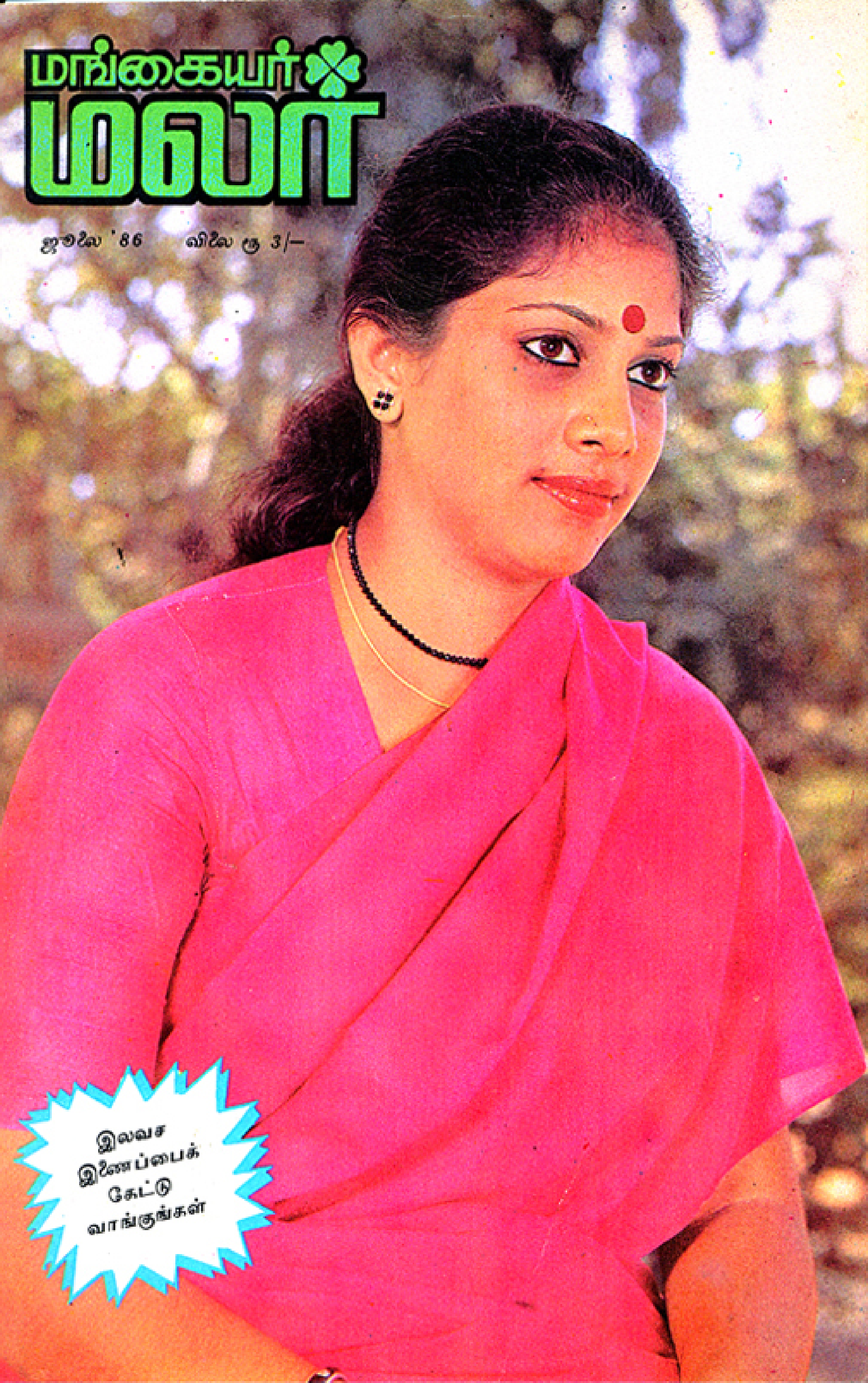
மங்கையர் மலர்

ஜூலை '86 விலை ரூ 3/-




15 சக்தி வாய்ந்த மூலிகைகள்
பரவசமூட்டும் தேங்காய் எண்ணெயின் நுரைவளம்.
பாவையர் மனங்கவரும் தாழம்பு நறுமணம்.
மெடிமிக்ஸ்
MEDIMIX®
AYURVEDIC TOILET SOAP
மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லெட் சோப்
மேனியை காத்து, குணமளித்து, குளிர்ச்சி தந்து
பேணி பராமரித்து மெருகூட்டுகிறது.
● முகப்பரு ● கரும்புள்ளி ● சொறி ● பொடுகு ● வேர்க்குரு
CHOLAYIL PHARMACEUTICALS MADRAS
ZEST

ஒரு இல்லத்தரசி ஜனாதிபதியான கதை



டி. ஆஞ்சநேயலு

யார்தான் எதிர்பார்த்திருப்பார்கள். நடுத்தர வயதுள்ள இல்லத்தரசியாக வாழ்ந்து விட்ட ஒரு பெண், தன் கணவன் கொல்லப்பட்ட இரண்டு வருடங்களுக்குள் ஒரு நாட்டின் ஜனாதிபதியாவார் என்று? ஆம். ஐம்பது மில்லியன் மக்களைக் கொண்ட நவீன தேசமான பிலிப்பைன்ஸில் திருமதி கோரி அகினோ தேர்தல் மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஜனாதிபதியானார். சோகமாகமுடிந்த ஒரு கதை புதிய திருப்பங்களுடன் வீரச் சாதனையாக மாறியது.

உலகத்திலேயே இதுபோல நடந்ததில்லை தான். ஆனால் கிட்டத்தட்ட இதுபோல ஒரு பெண்மணி எழுச்சி பெற்றதுண்டு. இலங்கை பிரதம மந்திரி பண்டார நாயகா 1959 ல் புத்த மதத்தவர்களால் கொல்லப் பட்டபின் திருமதி சிரிமாவோ பண்டார நாயகா-அரசியலில் பிரவேசித்தார். அவரும் உடனடியாக அரசியலில் நுழையவில்லை. அதற்கும் சில வருடங்கள் தேவைப்பட்டன.

ஆனால் பிலிப்பைன்ஸில் அகினோ ஜனாதிபதியல்ல. எதிர்க்கட்சித் தலைவராகவே இருந்தார். மூன்று வருடங்கள் அமெரிக்காவில் அஞ்ஞாதவாசம் செய்துவிட்டுத் தாய்நாடு திரும்பினார். விமானத்தில் இருந்து வெளிப் பட்ட அக்கணமே துப்பாக்கிக் குண்டுகளால் துளைத்தெடுக்கப்பட்டார். அவருடைய மனைவி கோரி, அதுவரை அரசியலில் பிரவேசிக்காதவர், மக்களிடையே எழுந்த எழுச்சியால் சூழப்பட்டு, தாக்கப்பட்டு, உயர்ந்து ஜனாதிபதியானார்.

இதிலே ஆச்சரியப்பட வேண்டிய செய்தி என்னவென்றால், அந்தச் சமயத்தின் உத்வேகத்தையும் எழுச்சியையும் புரிந்து கொண்டு, மார்கோஸால் விடுக்கப்பட்ட சவால்களை, ஏற்று துணிந்து நின்று செயலாற்றியதுதான். ஐந்தடி உயரமும், ஐம்பத்து மூன்று வயதுமான திருமதி அகினோ தன் வாழ்நாள் முழுவதும் கணவரின் நிழலாகவே வாழ்ந்தவர். மெல்லிய பட்டு நாலே உறுதியான இரும்புக் கம்பியாக மாறியது. இதோ நம் கண் முன்னே கண்ட சரித்திரம் அது!

கொரசோன் கொஜீவாங்கோ (திருமதி அகினோவின் இல்லப் பெயர்) பெரியவர்களாகி விட்ட ஐந்து குழந்தைகளின் தாய். சாதாரண கரும்பு சாகுபடி செய்யும் குடும்பத்தில் பிறந்தவர். தன் பள்ளிப் படிப்பை முடித்துக் கொண்டு பல மொழிகளையும் கற்றார். அவருடைய ஆசையே ஆசிரியராகவும், மொழி பெயர்ப்பாளராகவும் செல்ல வேண்டும் என்பதுதான். கத்தோலிக்கப் பெண்ணான இவர் மத நம்பிக்கையிலே ஆழ்ந்த பற்றுள்ளவர்.

சிறந்த பத்திரிகையாளராக வளர்ந்து கொண்டிருந்த இளைஞர் பெனிக்னோ அகினோவைக் கண்டு காதல் வயப்பட்டபோது தன் படிப்பைத் துறந்தார்.

திருமணம் முடித்துக் கொண்டகையோடு, கணவரின் மேற்படிப்புக்காகத் தானும் அமெரிக்கா பயணமானார். தாய்நாடு திரும்பி கணவனுக்கு மிகச் சிறந்த இல்லம்

காக்கும் துணைவியானார். ஐந்து குழந்தைகளின் தாயானார்.

1972ல் பிலிப்பைன்சில் பெரும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன. அகினோவின் அமைதியான அரசியல் வாழ்க்கையில் கொந்தளிப்பு ஏற்பட்டது. ஆயிரக்கணக்கானோரை பிலிப்பைன்ஸ் அதிபர் மார்கோஸ் சிறையில் அடைத்தார். அகினோவின் மீதும் கொலைக் குற்றம் சுமத்தப்பட்டது. ஏழாண்டுகள் சிறைத் தண்டனை பெற்றார் அகினோ. இந்தச் சமயத்தில்தான் திருமதி அகினோ தினமும் சிறைச்சாலைக்குப் போவார்.

"பின்னால் எனக்கு நேரவிருந்த மிகப் பெரிய இடி போன்ற துக்கத்திற்கு என் கணவர் என்னைத் தயார் செய்தார் போலிருக்கிறது" என்கிறார் திருமதி அகினோ.

கணவர் சிறையில் வாடிய நாட்களில் எதிர்க் கட்சியை ஒன்றிணைத்துக் காப்பதற்கும், நிதி திரட்டுவதற்கும், அரசியல் பாலபாடங்களைக் கற்றுக் கொள்வதற்கும் சந்தர்ப்பமானது.

கடைசியாக 1980ல் அகினோ விடுதலை செய்யப்பட்டார். நாட்டை விட்டு வெளியேறி அமெரிக்கா போய் அமைதியாக வாழலாம் எனக் குடும்பம் வெளியேறியது. கோரி மீண்டும் முழு நேர இல்லத்தரசியானார்.

மூன்று வருடங்களுக்கு மேல் அகினோவால் தாய்நாட்டை விட்டு இருக்க முடியவில்லை. மார்கோஸின் அட்டூழியங்கள் அவரைப் பெரிதும் பாதித்தன. எப்படியேனும் அந்த அக்கிரமங்களை எதிர்த்துப் போராட வேண்டும் என்ற உத்வேகத்துடன் மணிலாவிற்குக் குடும்பத்துடன் திரும்பினார். விமானத்தை விட்டு வெளியே அடியெடுத்து வைத்த அகினோவை குண்டு மழை ரத்தக் களறியாக்கியது. மார்கோஸின் திட்டமிட்ட சதி இது என்கிறார்கள்.

தன் மேல் இடியாய் விழுந்த இந்தத் துயரத்தைத் தாங்கிக் கொண்டார் திருமதி அகினோ. தன் கணவரின் இறுதிச் சடங்கிற்காக ஐந்து குழந்தைகளையும் அமெரிக்காவிலிருந்து வரவழைத்தார். துக்கம் விசாரிக்க வந்த நண்பர்கள்,

"மேடம், இதை நீங்கள் சும்மா விடக் கூடாது. பழிக்குப் பழி வாங்க வேண்டும்." என்றபோது,

"ப்ளீஸ், இதெல்லாம் நடக்கக் கூடிய காரியமில்லை. என்னுடைய வழியும் அது இடையாது."

என்றுதான் சொன்னார் கோரி. ஆனால் அவர் ஒதுங்கி நின்றாலும், ஆதரவு மழையாகப் பொழிந்த மக்களின் அன்பு அவரை விலக விடவில்லை. நாளுக்கு நாள் அவருக்கு ஆதரவாளர்கள் பெருக ஆரம்பித்தனர்.

அவருடைய கருத்துப்படி அடுத்த ஆண்டே தேர்தலில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இடங்களை எதிர்க் கட்சி பெற்றது. அடுத்த வேலையாக அனைத்து எதிர்க் கட்சிகளையும் இணைக்க ஆரம்பித்தார்.

அதிபர் மார்கோஸிற்கு அஸ்தியில் ஜுரம் காண ஆரம்பித்தது. தன்னுடைய வன்முறையைக் கட்டவிழ்த்துவிட்டார். ஜனாதிபதி தேர்தலை ஒரு கண்துடைப்பாகச் செய்ய நினைத்தார். அனைத்து மக்களின் பேராதரவோடு திருமதி அகினோ மார்கோஸிற்கு எதிராகத் தேர்தலில் நின்றார்.

அந்தத் தேர்தலில்தான் எத்தனை தில்லுமுல்லுகள்! எவ்வளவு வன்முறைகள்! ராணுவம் செய்த கொடுமைகள் எத்தனை! அத்தனையையும் மீறி மக்கள் ஒரே எழுச்சியுடன் திருமதி அகினோவிற்கு ஓட்டுப் போட்டனர்.

மக்களின் பணத்தையெல்லாம் சுரண்டி வெளிநாட்டு வங்கிகளில் போட்டு அரச போகவாழ்வு வாழ்ந்த மார்கோஸிற்கு அதற்கு மேல் தாங்க முடியவில்லை. நாட்டை விட்டு ஓட்டம் பிடித்தார்.

இன்று பிலிப்பைன்ஸில் அன்புத்தாயாகப் புன்னகை புரிகிறார் திருமதி அகினோ. சரித்திரம் படைத்து ஜனாதிபதியாக ஆகி, 'இரும்பு வண்ணத்துப் பூச்சி' என்ற பட்டமும் பெற்றுவிட்டார்.

"என் கணவரின் லட்சியம், ஆசைகளின் படி என் நாட்டைச் சிறந்த நாடாக்குவேன். அவருடைய கனவுகள் இந்த மண்ணின் நனவுகளாக்கப் பாடுபடுவேன்" என்கிறார் திருமதி அகினோ.

நண்பர்களோ, "ஹும், இனிமேல் திருமதி கோரி போட்டுக் கொடுக்கும் நல்ல காபி கிடைக்காது!" என்று (பெருமையுடன் தான்!) பெருமூச்செறிகிறார்கள்!



சென்ற இதழில் முஸ்லிம் பெண்கள் மசோதா பற்றி விளக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த மசோதாவைப் பற்றிச் சில முஸ்லிம் பெண்களின் கருத்துக்கள் இங்கே —

பேட்டி: வாஸந்தி

சமீபத்தில்சட்டமாக்கப்பட்ட முஸ்லிம் பெண்கள் மசோதாவைப் பற்றி இத்தனை தீவிரமாக நான் சந்தித்த முஸ்லிம் பெண் மணிகள் பேசுவார்கள் என்று நான் நிச்சயம் நினைக்கவில்லை. அவர்களது தொலை நோக்கையும் தங்களது இனத்தின் எதிர் காலத்தைப் பற்றின அவர்களது ஆத்மார்த்த கவலையையும் பார்க்கும்போது இப்படிப் பட்ட பெண்கள் நம் சமுதாயத்தில் இருக்கும் வரை, இன்றைக்கில்லாவிட்டால் மற்ளெரு நாள் நம்பிக்கைக்கு இடமுண்டு என்று நான் நினைத்துக் கொண்டேன்.

ஜவஹர்லால் நேரு சர்வகலாசாலையில் அரசியல் விஞ்ஞானம் போதிக்கும் பேராசிரி யர் ஜோயா (Zoya) ஹஸன் ஒரு முற்போக்குச் சிந்தனையாளர்.

முஸ்லிம் பெண்கள் பாதுகாப்புச் சட் டத்தைப் பற்றி அவரது அபிப்ராயத்தைக் கேட்டதும் அவர் கண்களில் தீப்பொறி பறந் தது:

''முஸ்லிம் பெண்களின் உரிமைகளை நேரடியாகத் தாக்கும் சட்டம் இது!'' என்ருர் காரமாக. ''சட்டம் அமுலாக்கப்படுவதற்கு முன்பிருந்து, பிரதம மந்திரி சொல்லி வரு கிருர் — 'செக்ஷன் 125 மூலம் ஜீவனும்சம் பெறுவதை முஸ்லிம் பெண்களே விரும்ப வில்லை, அது இஸ்லாமிய மதத்துக்கு விரோத மானது என்கிற 'காரணத்தால்' என்கிருர். மசோதா பாராளுமன்றத்தில் விவாதத்துக் குள்ளான சமயத்தில், அமுலாக்கப்படும் கட்டத்தில், முஸ்லிம் பெண்கள் தேசத்தின் பல மூலையிலிருந்து இங்கு வந்து குமுமி எதிர்ப்புப் பேரணி நடத்திளேம். எந்த ஸ்தாபனங்களின் ஆதரவோ, அரசாங்க அலுவலக பின்பலமோ இல்லாமலே தாங்க ளாக, சுய உத்வேகத்துடன் திரண்ட இந்தப் பெண்களின் பேரணியைப் பிரதம மந்திரி பார்த்திருந்தால் தன் கூற்று எத்தனைத் தவரு னது என்று புரிந்து கொண்டிருப்பார். முஸ்

இது

லிம் பெண்களை இந்தப் பிரச்னை எத்தனைத் தீவிரமாக பாதிக்கிறது என்று புரிந்திருக்கும்.''

''எந்த விதத்தில் இந்தச் சட்டம் முஸ்லிம் பெண்களைப் பாதிக்கிறது என்று தெளிவாகச் சொல்லுங்கள்.''

''எந்த விதத்திலா?'' என்றார் ஜோயா ஆத்திரத்துடன். ''இந்தச் சட்டம் புருஷனைப் பொறுப்பற்றவனாக்குகிறது. விவாகரத்து செய்த மனைவிக்கு மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு ஜீவனாம்ச தொகை கொடுக்க வேண்டியதில்லை என்கிறது. அந்தப் பொறுப்புப் பெண்ணின் பிறந்தகத்தவர்களுடையது என்கிறது. பெண்ணின் பெற்றோர்கள், அவளைப் பெற்ற தோஷத்தினால் எப்படியும் காப்பாற்றுவார்கள். ஆனால் இதில் சம்பந்தப்பட்ட கணவனுக்கு அதிக பொறுப்பு வேண்டாமோ? அவன் மூலம் அவன் பெற்ற குழந்தைகள் மேல் அவனுக்குப் பொறுப்பு இல்லையா? இதில் அதிர்ச்சி தரும் விஷயம் என்னவென்றால், இந்தச் சட்டம் பெண் உரிமைக்கு எதிரானது மட்டுமில்லை, குழந்தைகளின் உரிமைக்கும் எதிரானது. ஏனென்றால், புருஷன் கட்டவிழ்த்த சுதந்திரப் புருஷனாகப் போய் விடுகிறான்.''

''மதப்பிரச்னை இதில் நுழைந்துவிட்டதைப் பற்றி என்ன சொல்கிறீர்கள்?''

''இதெல்லாம் ஓர் அரசியல் ஸ்டன்ட். இஸ்லாம் என்ன சொல்கிறது, அல்லது செக்ஷன் 125 எதை விளக்குகிறது என்பது கேள்வியில்லை. இரண்டுக்கும் [illegible]ண்பாடு ஏதும் இல்லை — ஏனென்றால் [illegible]ண்டையும் ஜோடிப்பது தவறு. மதம் என்பது ஓர் அந்தரங்கமான சொந்த விஷயம். சட்டம் என்பது மனிதனது பொதுவான உரிமைக்காக நிர்ணயிக்கப்படுவது.

இந்தச் சட்டம் ஒரு மிக ஆபத்தான பாணியை உருவாக்கப் போகிறது. மதத்தின் பெயரில் மனிதர்களுக்குள் பிரிவினைகளை அதிகமாக்கப் போகிறது.

இஸ்லாமின் பெயரில் பெண்களின் அடிப்படை உரிமைகளை இந்தச் சட்டம் பறிக்கிறது. உண்மையில் இதனால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படப்போவது ஏழை முஸ்லிம் பெண்கள் — ஜீவனாம்சம் தேவைப்படும் நாதியற்ற ஏழைப் பெண்கள். இவர்களுக்கு ஜீவனாம்சம் தேவையில்லை என்று எந்த ஆதாரத்தில் அரசு சொல்கிறது? மதத்தை ஆதாரம் காட்டுமானால் 21ம் நூற்றாண்டை நோக்கி அது போகவில்லை. 12ம் நூற்றாண்டைத் தேடிக்கொண்டு பின்னோக்கிப் போகிறது. என்னைப் பொறுத்த வரை இந்தச் சட்டம் பெண் இனத்துக்கு ஒட்டு மொத்தமாகக் கிடைத்துள்ள அவமானம்.

* * * * *

ரேஷ்மா ஆரிஃப்கான் — ஒரு மிக சுவாரஸ்யமான பெண்மணி. கவர்ச்சியும் இளமையுமாக நாகரீகத் தோற்றத்துடன் இருக்கும் இவரிடமிருந்து வெளிப்படும் சமூக நல அக்கறையும் கரிசனமும் கூர்மையான வாதத் திறனும் ஆச்சரியமான வசீகரத் தன்மைக் கொண்டது.

இஸ்லாமிய மதத்தில் தீவிரப் பற்றுள்ளவர். வழக்கறிஞர். இந்த மசோதாவை எதிர்த்து மந்திரிப் பதவியை ராஜிநாமா செய்த ஆரிஃப் மஹம்மத் கானின் மனைவி.

இந்தச் சட்டத்தைப் பற்றின தங்களது அபிப்ராயம் தேவை என்றதும் படபடப்புடன் வழக்காடும் பாணியில் மசோதாவைப் பிட்டு பிட்டு வைத்தார்.

''இந்தச் சட்டம் இஸ்லாமிய மதத்துக்கும் சட்டத்துக்கும் விரோதமானது. இஸ்லாமிய மதத்துக்கும் இதில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் பாதிக்கு மேற்பட்ட விஷயங்களுக்கும் ஏதும் சம்பந்தமில்லை. இந்தச் சட்டத்தின்படி விவாகரத்தான முஸ்லிம் பெண் பிச்சைக் கோரும் நிலையில் தன் சகோதரர்களிடமோ, பெற்றோர்களிடமோ, அல்லது 'வக்' போர்டுக்கு முன்போ நிற்க வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தை பாமரர்களுக்கு உண்டாக்குகிறது. 'வக்'குக்கு சொந்த நிதி கிடையாது. அதுவே ஏதும் நிதியைத் திரட்ட மற்றவர்களைப் பிச்சை கேட்கிறது.

விவாகரத்தான முஸ்லிம் பெண்களை வாசலுக்கு வாசல் சென்று தங்கள் ஜீவனத்துப் பராமரிப்புக்காகக் கையேந்தும் நிலையில் வைக்கும் இந்த மசோதா, இஸ்லாமிய மதத்தில் பெண்களுக்கு விவாகரத்தான பிறகு பாதுகாப்பே இல்லை என்பது போல் சித்தரிக்கிறது. இது எங்கள் மதத்தை அவமதிப்பது போல. விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு ஜீவனாம்சம் வழங்கப்பட வேண்டும் என்று இஸ்லாமிய மதம் திட்டவட்டமாகக் கூறுகிறது.

வாய் மூல விவாகரத்தைப் பற்றிதான் இந்த மசோதா சொல்கிறது. குரானில் இப்படிப்பட்ட விவாகரத்தே எழுதப்படவில்லை. உலகில் எந்த இஸ்லாமிய நாடுகளிலும் வழக்கில் இல்லாத இந்த Oral Divorce நமது தேசத்தில் மட்டும்தான் அனுமதிக்கப்படுகிறது. கணவன் மூன்று முறை 'தலாக்' என்று கூவினாலோ, எழுதினாலோ மனைவியை விவா



மனிதாபிமானப் பிரச்னை

ரெடி மிக்ஸ் பருப்புத் துவையல்

துவரம் பருப்பை சிவக்க வறுத்து உப்பு மிளகாய் (தேவைக்குத் தக்கபடி) போட்டு மிக்ஸியில் பவுடர் செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வப்போது தேங்காய் மட்டும் திருகி ஒரு அரை அரைத்து பருப்புப் பவுடருடன் ஜலம் அளவாக விட்டுக் கலந்தால் பருப்புத் துவையல் பிரமாதமாக இருக்கும். அரைப்பதும் கஷ்டமில்லை.

— சித்ரா

கரத்து செய்து விடுகிறான். மனைவி பிறந்தகமோ வேறு இடமோ சென்றிருக்கும் சமயத்தில் அவன் இப்படிச் செய்தால், மனைவிக்குத் தன் தவறு என்ன என்று தெரிய நியாயமில்லை. நீதி மன்றத்தில் வழக்காடவும் வாய்ப்பில்லை. இந்திய முஸ்லிம்களுக்கிடையே வழக்கத்தில் இருக்கும் இந்த நியாயமற்ற, குரான் போதிக்கும் அன்பு தர்மத்திற்கு விரோதமான இப்படிப்பட்ட விவாகரத்து மரபை மசோதாவைப் பாராளுமன்றத்தில் ஆதரித்தவர்கள் விளக்கியோ, codify யோ செய்திருந்தால் நன்மையிருந்திருக்கும்.''

''நீங்கள் இந்த மசோதாவை இஸ்லாமுக்கு விரோதமானது என்கிறீர்கள். ஆனால் மதத் தீவிரவாதிகள் தானே தங்கள் இன சொந்தச் சட்டம் மதச் சார்புடையதாக இருப்பதால் அதில் குறிக்கிட உயர் நீதி மன்றத்துக்கும் உரிமை இல்லை என்கிறார்கள்!''

ரேஷ்மாவின் முகத்தில் கோபம் பளிச்சிடுகிறது.

''என்ன காரணத்தால் இஸ்லாமுக்கு ஆபத்து வந்துவிட்டது என்று அவர்கள் பதைக்கிறார்கள் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. அவர்களுக்குத் தொலைநோக்கு இல்லை. ஆண் ஆளுமை குணம்தான் இதற்குக் காரணம் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

இந்த மசோதாவின் செக்ஷன் மூன்றின் படி, கணவன், குழந்தைப் பிறந்து — பிறகு இரண்டு வருஷங்களுக்கு விவாகரத்தான மனைவியை ரட்சிக்க உதவ வேண்டும். இது இஸ்லாமுக்கு விரோதமானது. குழந்தைகள் வயதுக்கு வந்து தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் நிலையை அடையும்வரை தந்தை ரட்சிக்க வேண்டும் என்று இஸ்லாம் சொல்லுகிறது.

இந்தச் சட்டத்தை அமுலாக்கியவர்கள் இஸ்லாமை அவமதித்திருக்கிறார்கள். முஸ்லிம் பெண்கள் இதை எதிர்ப்பதுடன் பெண்ணினம் மொத்தமும் இதை எதிர்க்க வேண்டும்.

'மெஹர்' தான் கிடைக்கிறதே என்கிறார்கள். அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமில்லை. விவாகரத்துக்கும் இந்தத் தொகைக்கும் சம்பந்தமில்லை. எல்லாப் பெண்களுக்கும் கிடைக்கும் தொகை இது. கிடைக்காத ஏழைப் பெண்களும் ஏராளம்.

செக்ஷன் 125 இஸ்லாமிய மதத்திற்கு எதிரானது என்று மதத் தீவிரவாதிகள் சொல்வது கேவலம். பாதுகாப்பற்ற பெண்களுக்கு நியாயம் வழங்குவதற்காகத்தான் செக்ஷன் 125 இருக்கிறது. ஜீவனாம்சத் தொகை கொடுக்கும் நிலையில் கணவன் இருந்தானானால் விவாகரத்தான மனைவிக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்கிறது. ஷாபானு கேஸில் அதுதான் நடந்தது. காலத்துக்கு ஏற்ப மசோதாவின் விஷயங்களைத் தொலைநோக்குடன் அலசுவதை விட்டு இதை மத சம்பந்தப்படுத்தி விஷயத்தை விட்டு விலகி பெண்களைக் கடைசியில் பலியிட்டு விட்டார்கள்.

'வக்' வாரியம் தர்ம காரியங்களை கவனிப்பதற்காக இருப்பது. நிதி போதாமல் சமூக நல பணிகளையே சரிவர கவனிக்க முடியாத நிலையில் இருப்பது. அதற்கு விவாகரத்தான பெண்களின் பாரத்தையும் சுமத்தலாமா? தவிர ஷரியத்தில் 'வக்' வாரியத்தைப் பற்றிய குறிப்பே இல்லை. இவர்களாக மசோதாவில் நுழைத்திருக்கிறார்கள்.

பெண்களுக்கு அநீதி இழைக்கும் தீவிரவாதிகளை நாம் எதிர்த்தே ஆக வேண்டும்.

''இந்த மசோதாவைத் தீவிரமாக எதிர்த்த உங்கள் கணவரே கடைசியில் இதற்கு ஓட்டுப் போட்டாரே.''

''என்ன செய்வது? கட்சித் தர்மம் என்று ஒன்று இருக்கிறதல்லவா? ஆனால் தன் சொந்தக் கொள்கைக்கு விரோதமானது என்று பதவியை ராஜிநாமா செய்தாரே?''

''மசோதா சட்டமாக்கப்பட்டு விட்டது. இனிமேல் அதைத் திருத்த முடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?''

''பெண்கள் எல்லாரும் தீவிரமாக முயன்றால் நிச்சயமாகத் திருத்தங்கள் கொண்டு வரலாம்.''

* * * * *

நூரி — வங்காளத்தைச் சேர்ந்த ஏழைப் பெண். படிப்பில்லை. கடைத் தெருவில் எதேச்சையாக சந்திக்க நேர்ந்தது. பத்து வருஷங்களுக்குமுன் கல்யாணமானவளாம். நான்கு குழந்தைகள். நான்காவது குழந்தைக்குப் பிறகு கர்ப்பத் தடைக்காக ஆபரேஷன் செய்து கொண்டாளாம். அது கணவனைக் கோபப்படுத்திவிட்டதாம். 'தலாக்' என்று அவன் மூன்று முறைக் கூவியதும் விவாகரத்தாகிவிட்டதாம்.

''எனக்கு அவன் நயா பைசா தருவதில்லை'' என்றாள் நூரி சோகமாக.

''நான் பேப்பர் பைகள் செய்து கடைகளுக்கு விற்கிறேன். பாதி நாட்கள் என் குழந்தைகளும் நானும் ஒரே வேளைதான் சாப்பிடுகிறோம். என்னுடைய இரண்டு குழந்தைகளுக்கு க்ஷயரோகம். ரொம்பவும் கஷ்டப்பட்டு இரண்டு குழந்தைகளைப் பள்ளியில் சேர்த்திருக்கிறேன். என் குழந்தைகளாவது படித்தால்தான் முன்னுக்கு வரலாம். நான் இரண்டாம் கல்யாணம் செய்து



விளையாடும்போது குழந்தைக்கு வியர்ப்பது இயற்கை. ஆனால் அதன் விளைவாக சக்தி இழந்து களைப்புற்றால் படிப்பது எப்படி? இக்களைப்பு நீங்க, அவனுக்கு அளிப்பீர் எலெக்ட்ரோஸ். இது விரைவில் சுறுசுறுப்பூட்டுகிறது.

வியர்வையினால் அவன் இழந்த அத்தியாவசியமான உப்புக்களை (body salts) மீட்டுத்தரும் க்ளுக்கோஸ் அடங்கிய ருசிமிக்க பானமாகும் எலெக்ட்ரோஸ். ஆரஞ்ஜ் சுவையுள்ளது.



க்ளாக்ஸோ வழங்கும்
புதிய படைப்பு— எலெக்ட்ரோஸ்

CLARION/B/GX/11.183 TML

கொள்ள விரும்பவில்லை. ஒருமுறை செய்தது இத்தனைக் கஷ்டத்தைக் கொடுத்திருக்கிறது. இரண்டாவது புருஷன் நன்றாக நடத்துவான் என்று என்ன நிச்சயம்? தவிர எங்கள் சமூகத்தில் பெண்கள் இரண்டாம் கல்யாணம் செய்து கொள்ளும் வழக்கம் இல்லை. என்னுடைய சகோதரனுக்கு ஆறு குழந்தைகள். வேலையில்லாமல் இருக்கிறான். அவனிடமிருந்து நான் என்ன ஆதரவை எதிர்பார்க்க முடியும்? நானே தனியாகப் போராடுவதை தவிர வேறு மார்க்கமே இல்லை.''

* * * * *

ரஜினா கேரளத்தைச் சேர்ந்த பெண். ஒரு நண்பர் வீட்டில் சந்தித்தேன்.

''நான் ஸ்வப்பனத்தில்கூட நினைக்கவில்லை, என் கணவர் என்னைத் 'தலாக்' செய்வார் என்று. நாங்கள் மிகவும் ஒற்றுமையான தம்பதிகளாக இருந்தோம். வெளி நாட்டில் கொஞ்ச நாள் வேலை பார்த்து இந்தியாவுக்கு வந்தோம். நான் பிரசவத்திற்காகப் பிறந்தகம் போனேன். மிகப் பிரியமாக அவரிடமிருந்து கடிதம் வரும். பணம் வரும். ஒருமுறை பதிவுத் தபாலில் கடிதம் வந்ததும் பணம்தான் அனுப்பியிருக்கிறார் என்று நான் நினைத்துப் பிரித்தேன். அதில் என்னைத் 'தலாக்' செய்துவிட்டதாகத் தகவல் இருந்தது.

இது நிச்சயம் யாரோ விளையாட்டுக்காகச் செய்திருக்கிறார்கள் என்றுதான் நான் நினைத்தேன். காரணமேயில்லாமல் ஒரு புருஷன். முந்தைய வாரம் வரைப் பிரியமாகக் கடிதம் எழுதியவர். தலாக் செய்வார் என்றால் நம்ப முடியவில்லை. அவர் மேல் இருந்த நம்பிக்கையிலேயே கொஞ்ச நாள் கடத்தினேன். ஆனால் என் கடிதங்களுக்குப் பதில் இல்லை. அவை திருப்பி அனுப்பப்பட்டன. பணம் வருவது நின்று போயிற்று.

அவர் இன்னொரு கல்யாணம் செய்து கொண்டுவிட்டதாகத் தகவல் வந்ததும் நீதி மன்றத்தில் வழக்குப் போட்டேன் என் சகோதரனுடைய உதவியுடன். நான் கொண்டு சென்ற வரதட்சணைப் பணமும் நகைகளும் என் கணவரிடமே இருந்தன. அது கூடத் திருப்பப்படவில்லை. மாசம் ஆயிரம் ரூபாயாவது ஜீவனாம்சம் தர வேண்டும் என்று ஹைகோர்ட்டில் மனு போட்டிருக்கிறேன்.

''மெஹர் என்கிறார்களே, அது உங்களுக்குக் கிடைத்ததா?''

'அது என்ன, பெரிய தொகை ஒன்றுமில்லை. சில சமயம் ஒரு மோதிரம் கிடைக்கும். அல்லது ஒரு செயின்.

அது ஜீவனத்துக்குப் போதுமா? நான் வேலை பார்க்கவில்லை. வேறு சொத்து இல்லை. நான் இப்பொழுது என்ன செய்வேன்? இந்த முஸ்லிம் பெண்கள் சட்டத்தின்படி நான் இனிமேல் நீதி மன்றத்தில் வழக்காடி நியாயம் கோர முடியாது. சட்டம் என்பது பொதுவானதாக இருக்க வேண்டாமா? முஸ்லிம் பெண்கள் மட்டும் ஏன் ஒதுக்கப்பட்டப் பிரஜைகளாகப் போக வேண்டும்?

நான் சந்தித்த எல்லா முஸ்லிம் பெண்களுமே இந்த மசோதாவை எதிர்த்தது எனக்கு ஆச்சரியமாகத்தான் இருந்தது. கூடவே பெண்களிடையே இது ஏற்படுத்தியிருக்கும் பாதிப்பும் விழிப்புணர்ச்சியும் நம்பிக்கையின் அறிகுறிகள் என்கிற திருப்தி ஏற்பட்டது.

இந்தியப் பெண்கள் ஒட்டு மொத்தமாக இந்த மசோதாவை எதிர்க்க முன்வந்தால் தான் திருத்தங்களுக்கு வாய்ப்புண்டு. இது மதப் பிரச்னை இல்லை. மனிதாபிமானப் பிரச்னை.

வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்குத் தேவை காம்ப்ளான்



காம்ப்ளான் ஒன்றில்தான் அவர்களுக்கு அன்றுடம் தேவைப்படும் 23 ஊட்டச் சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

சாதாரணமாக 15 அல்லது 16 வயதிற்குள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பெரும்பாலும் முழுமையடைந்து விடுகிறது. அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கு நேரடியாக உதவுவது புரதம் என்ற சத்துதான். ஆகவே உங்கள் குழந்தைகளுக்கு தேவை காம்ப்ளான்—இப்போது. காம்ப்ளான் சிறந்த புரதம் கொண்டுள்ளது—பால் புரதம் (20%) அது 22 மூலதார சத்துணவுகளும் கொண்டதாகும்.

காம்ப்ளான் கிடைக்கிறது இனிய சுவைகளில்.



23

மூலதார சத்துணவுகள் திட்டமிட்ட விகிதங்களில்

புரதம்	[illegible]
கொழுப்பு	[illegible]
கார்போ	[illegible]
ஹைட்ரேட்	[illegible]
கால்ஷியம்	[illegible]
பாஸ்பரஸ்	பெண்டோதெனேட்
சோடியம்	கோலின்
குளோரைடு	வைட்டமின் (பி6)
(வீ வடிவில்)	வைட்டமின் (பி12)
பொட்டாஷியம்	ஃபாலிக் அமிலம்
இரும்புச்சத்து	வைட்டமின் ஸி
அயோடின்	வைட்டமின் டி
வைட்டமின் 'ஏ'	வைட்டமின் ஈ
வைட்டமின் 'பி'	வைட்டமின் கே

பால் சேர்த்திடத் தேவையில்லை.



காம்ப்ளான் — திட்டமிட்ட பரிபூர்ண உணவு

BB4. GLC. 120 Tm



ஏன் அழ வேண்டும்



அடிக்கடி பெண்கள் வந்து சந்தித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள்.

''அம்மா, அப்பா இல்லை. மூத்த பெண்ணாய் குடும்பத்தைக் காப்பாத்தினேன். இப்போ, பறவையெல்லாம் சிறகு முளைச்சு பறந்து போச்சு. உழைச்சு ஓஞ்சு போன உடம்பு, எனக்கு எங்கேயாச்சும் 'விச்ராந்தி'யா இருக்கணும் போல இருக்கு!''

இப்படி ஒரு ஐம்பது வயதுப் பெண்.

''அப்பா குடுத்த நாற்பது பவுன் பத்தலையாம். நீங்களும் ஒரு லேடியா இருக்கிறதால்... இதோ பாருங்க....'' புடைவையை விலக்கிக் காட்ட கையகலத்தில் கருகிப் போன வடு. கூட வந்த அப்பா கண்ணீரை அடக்க மேலே ஃபேனைப் பார்க்கிறார்......

இப்படிக் கதைக்காரர் நபர்கள் நீண்டாலும் ஒரு பெண்ணின் கண்ணீர் எனக்குக் கொஞ்சம் எரிச்சலாக இருந்தது.

அந்தப் பெண் ரொம்பவும் இளம் வயது. தொலைபேசியில் நேரம் குறித்துக் கொண்டு தயங்கித் தயங்கி உள்ளே நுழைந்த அந்தப் பெண்ணைப் பார்க்கும்போது கொஞ்சம் பச்சாதாபமாகத்தான் இருந்தது.

''எனக்கு இந்த மெட்ராஸ் பரிச்சயமில்லை. அதுவுமில்லாம ஒரு வருஷம் கழிச்சு இப்பத்தான் முதன்முதலா நான் வீட்டை விட்டு வெளிய வரேன்...!''

என்னது! ஒரு வருஷம் வீட்டிற்குள்ளேயே இருந்திருக்கிறாள்!

''அப்படி என்னம்மா உனக்குக் கஷ்டம்?''

''நான் திருச்சியில வேலை பார்த்துக்கிட்டு இருந்தப்ப இவர் அடிக்கடி எங்க கம்பெனிக்கு வருவார். பேசுவார். இவர் கொஞ்சம் கொஞ்சமா என்னை நெருங்கனப்ப நான் தயக்கம் காட்டினேன். ஏன்னா எனக்கப்புறம் நாலு தங்கச்சிங்க. எங்க ஜாதியில இந்த மாதிரியெல்லாம் நடந்தா மொதல்ல அரிவாளத்தான் தூக்குவாங்க.

''ஆனாலும் அவர் விடாம என்னைத் தொடர்ந்தார். ரொம்ப நான் கேட்டுகிட்டு இருந்ததால அவர் வற்புறுத்தல் தாங்காம அவர் ஆபீசுக்குப் போனேன். பேசிக்கிட்டே இருந்தாரு. மணி ஆறாயிடிச்சு. எல்லாரும் போயிட்டாங்க. என்னை அங்கேயே வச்சு...''

அந்தப் பெண் இப்போது அழ ஆரம்பித்தார்.

''.... இதையே சொல்லி பயமுறுத்தியே என்னைப் பல தடவை அப்புறமா அனுபவிச்சாரு. நானும் ஒருவழியா மனசைத் தேத்திக்

கிட்டேன். தொட்டாச்சு, இனிமே என்ன பண்றதுன்னு. இனிமே இவரோடதான் எல்லாம்னு என் வேலைய வுடச் சொல்லி மெட்ராஸ்ல அவரு ஃபிரெண்ட்ஸுங்க இருக்கற இடத்தில குடித்தனம் வச்சாரு. நான் வெளிய எங்கயும் போனதில்லை. ஒரு வருஷம் இங்கியும் திருச்சியிலுமா இருந்தாரு. இப்ப ஒரு மாசமா வர்றதேயில்லை. நான் பல லெட்டர் போட்டுட்டேன்.

"அவர் நண்பர்கள் ஊருக்குப் போய்ப் பாத்துட்டு வந்திருக்காங்க. அவர பாக்கவே விடலியாம் அவங்க அம்மா, அப்பா. நாங்க எங்களால முடிஞ்சதை செஞ்சுட்டோம். இனிமே என்னம்மா பண்றதுங்கறாங்க..."

தென்றல் போல முதலில் நடந்து வந்த பெண் இப்போது குமுறிக் குமுறி அழுது கொண்டு இருந்தாள். பிறகு அவளைச் சமாதானப்படுத்தி நகரின் பிரபல சமூக சேவை நிறுவனத்திற்கு அனுப்பினேன்.

ஆனாலும் மனதுக்குச் சமாதானம் ஆகவில்லை. அந்தப் பெண் சொன்னாளே ஒரு வார்த்தை.

"நானும் ஒரு வழியா மனசைத் தேத்திக்கிட்டேன், தொட்டாச்சு இனிமே என்ன பண்றதுன்னு. இதை இவள் சொல்லவில்லை, அப்படிக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டு இருக்கிறாள்.

ஒரு பெண்ணின் அன்போ, காதலோ, ஆசைகளோ அவள் வாழ்வை நிர்ணயிப்பதில்லை. பெரும்பாலும் பணமும், பெற்றோரும் தான். இந்த மாதிரி சில சமயங்களில், 'ஒருவன் தொட்டுவிட்டான்' என்பதற்காக அவனுக்கு அடிமையாகிவிடுவது.

இதென்ன நியாயம்? தப்பித் தவறி ஒரு களங்கம் பட்டுவிட்டதற்காக வாழ்க்கையையேவா நாசப்படுத்திக் கொள்வது? இதிலே வேடிக்கை, பல சினிமாக்களில் இப்படிப்பட்ட காட்சிகள் இடம் பெறுவது தான்.

'ஐயோ, அவன் உனக்குத் தாலி கட்டி விட்டான். நீ எப்படியானாலும் இனிமே அவன் பெண்டாட்டிதான். அப்படி இருக்கறதுதான் நம்ம பண்பாடு!''

இப்படியே நம்முடைய பெண்களை, எதிர்காலச் சிறுமிகளைச் சொல்லிச் சொல்லி வளர்த்து விடுகிறோம். வாழ்க்கையில் இப்படிப்பட்ட 'விபத்துக்கள்' நிகழ்ந்து விடும் போது அவர்களின் எதிர் கால வாழ்க்கையே கருகி விடுகிறது.

படித்த ஒரு பெண், வேலை செய்து கொண்டிருந்த பெண், குடும்பப் பொறுப்புக்களை தாங்கிய பெண் ஒருவன் பலவந்தப்படுத்தினான் என்பதற்காகவா அனைத்தையும் விட்டு ஓடி விடுவாள்?

"இப்ப எனக்கு என்ன செய்யறதுன்னே தெரியலை. நான் வீட்டுக்கும் போக முடியாது. அப்பா என்னைப் பார்த்தாருன்னா கொலை தான் விழும். அவரும் என்னை ஏமாத்திக் கை கழுவி விட்டாருன்னு நல்லா தெரியுது. நான் சாகறதைத் தவிர வேற வழியே தெரியலை...." என்று அந்தப் பெண் அழுதபோது மனசுக்குள் கொஞ்சம் கோபம்தான் எழுந்தது. அது ஒரு நிமிஷந்தான். அவள் மேல் பரிதாபம்தான் அப்புறமாக எழுந்தது.

அந்த இளம் பெண்ணைத் தனி ஒருத்தியாகக் குற்றம் சாட்டி என்ன பயன்? நாம் அப்படிச் சிந்திக்கக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டு இருக்கிறோம்.

இது முந்தைய நாட்களைப் போல வீட்டிற்குள்ளேயே அடைந்து பாதுகாப்பாக வாழ்ந்த நாட்கள் இல்லை. பெண் மூன்றரை வயதிலேயே சமூகத்தைப் பார்க்க வெளியே வந்து விடுகிறாள்.

வெளியே தெய்வமும் மிருகமும் கலந்து தான் இருக்கின்றன. இளம்பெண்கள் சமூகத்தைச் சரியாக எடை போட கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இதில் இன்றைய தாய்மார்களின் பொறுப்பு மிகப் பெரியது. பெண்களை அதிகம் அடக்கி அடக்கி அவர்களுக்கு சமூகத்தின் குறைகளை எதிர்நோக்கும் தைரியம் இல்லாமல் செய்துவிடாதீர்கள்.

இளம் பெண்கள் ஒருவனைப் பார்த்தவுடன் அவன் எப்படிப்பட்டவன் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சோதனைச் சாலையில் கொடுக்கப்பட்ட அமிலத்திற்கு என்ன பெயர் என்று பரிசோதனை செய்து கொண்டிருந்தால் மட்டும் போதாது. எதிரே நின்று பேசுபவன் என்ன அர்த்தத்தில் பேசுகிறான் என்று தெரிந்து கொள்ளவும் வேண்டும்.

"ஐயோ! அவன் என்னை பலவந்தப் படுத்தறான்'' என்று ஏன் அழ வேண்டும்?

இன்றைக்குப் பத்திரிகைகளும், தினசரிகளும் எத்தனை கதைகளைச் சொல்கின்றன.

வாழ்க்கையை அதன் போராட்டங்களுடன் சந்திக்கும் துணிவை நாம் பெண்களுக்கு அளிப்போம்.

அப்போதுதான் அவர்களுடைய கனவுகளும், லட்சியங்களும் கைகூடும்.

இது பெண்கள் கண்ணீர் விட வேண்டிய காலமில்லை.

காரியத்திலேயே கண்ணாக இருந்து சாதனைகள் புரிய வேண்டிய சகாப்தம்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

1



4



2



5



3



6



சொல்லுங்கள்

1. இந்தக் கார்கள் எல்லாம் உங்களுக்கு எதை ஞாபகப்படுத்துகின்றன? அறிவியல் ரீதியாக சிந்தியுங்கள் பார்க்கலாம்!

2. உலக சாம்பியன் பட்டத்தைப் பெற்றுள்ளார் இந்தப் பெண். எதற்கு என்று சொல்ல முடியுமா?

3. இவர் ஒரு சினிமா டைரக்டர். இந்த ஆண்டு இவர் டைரக்ட் செய்து இருக்கும் படம்தான் அகில இந்திய அவார்டு வாங்கியிருக்கிறது. இந்த டைரக்டர் யார்? இவர் டைரக்ட் செய்த பரிசு பெற்ற படம் எது?

4. இது வீடியோ மட்டுமல்ல. இதில் இன்னொரு விசேஷமும் உண்டு. யூகித்துச் சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்.

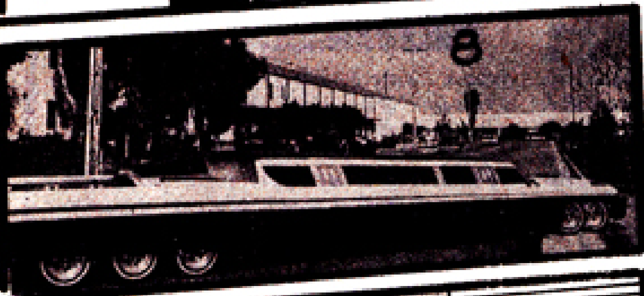
5. இவர்கள் எல்லோரும் ஏன் ஓடுகிறார்கள்?

6. இந்த இரு நடராஜர் சிலைகளுக்கும் ஒற்றுமை உண்டு. இந்தச் சிலைகளுக்கு ஒரு பின்னணி கதையும் உண்டு. என்னவென்று சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?

7. பிரபலமான நடிகை ஷப்னா ஆஸ்மியை இந்தப் படத்தில் உண்ணாவிரதம் இருக்கும்



7



8



9



10

பார்க்கலாம்

காட்சியில் பார்க்கிறீர்கள். இவர் எதுக்கு உண்ணாவிரதம் இருக்கிறார்?

8. நீளமான இந்தக் காருக்கு பல சிறப்புக்கள் உண்டு. அவை என்னவென்று யூகிக்க முடிகிறதா?

9. சமீபத்தில் காலமான இசை மேதை இவர். இவரை யாரென்று தெரிகிறதா?

10. நவீன ஓவியம் போல் தோன்றும் இந்த சிற்பம் எதன் சின்னம்?

தொகுப்பு:
தாம்பிர வருணி

8. இது சொகுசான கார். உலகத்திலேயே நீளமான இந்தக் காருக்குப் பத்து சக்கரங்கள். இதில் டி.வி. செட் உண்டு. மீன் வளர்க்க இடமுண்டு. ப்ரிட்ஜ் வைத்துக் கொள்ள வசதி செய்யப்பட்டுள்ள இந்தக் காரிலிருந்து யாருடன் வேண்டுமானாலும் டெலிபோனில் பேசலாம். பாத்ரூம் வசதிகள்கூட உண்டு

9. தம்முடைய புல்லாங்குழல் இசையால் கிட்டத்தட்ட நாற்பது ஆண்டு காலம் ஆயிரக் கணக்கான இசைப் பிரியர்களை மயங்க வைத்துக் கொண்டிருந்த ப்ளூட் மாலி இவர். டி. ஆர். மகாலிங்கம் என்பது இவருடைய முழுப் பெயர்.

10. உலகத்தின் உன்னதமான சினிமா அவார்டு ஆஸ்கார் பரிசு. ஆஸ்கார் அவார்டு சிலைதான் இது.

டென்னிகாய்ட்டுக்கு ஒரு பரமேஸ்வரி!



சின்னஞ் சிறு வயதிலிருந்தே செஸ்ஸில் ஆனந்தும் டென்னிஸில் ரமேஷ் கிருஷ்ணனும் புகழேணியில் வெகுவேகமாக முன்னேறினார்கள். பெண்கள் அணியில் சிறுமி ஆர். பரமேசுவரி டென்னிகாய்ட்டில் தனது பதினான்காவது வயதில் 6 தங்கப் பதக்கங்களில் ஐந்து தங்கப் பதக்கங்களை வென்றது தனிச் சிறப்பு. டென்னிகாய்ட் 1983 தேசியப் போட்டியில் தனியர், இரட்டையர், பெண்கள் குழுப் போட்டி, சிறுமிகள் இரட்டையர் போட்டி, சிறுமிகள் குழுப் போட்டி அனைத்திலும் வெற்றி வாகை சூடினாள் பரமேசுவரி.

டென்னிகாய்ட் தேசியப் போட்டியில் பரமேசுவரியைப் போல் வெற்றி கண்டவர் யாருமில்லை. ஜூனியராக இருந்தும் ஸீனியர் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றது இவளை ஜூனியராக ஆடத் தடை போட்டது! 1982ம் வருஷத்திலிருந்து பரமேசுவரியின் சாதனைகளைக் கண்டு பாரடியரிலுள்ள தேசிய விளையாட்டுக் கழகம் இவளுக்கு ஸ்காலர்ஷிப் வழங்கிக் கௌரவித்து வருகிறது. சமீபத்தில் சென்னை மியூஸியம் தியேட்டரில் விளையாட்டுக் கலைஞர்கள் கௌரவிக்கப்பட்ட நன்னாளில் குமாரி ஆர். பரமேசுவரிக்கு 7500 ரூபாய் வெகுமதிப் பணம் அவளது தேசிய வெற்றிகளுக்காக வழங்கப்பட்டது.

சென்னை அய்யனாவரத்திலுள்ள தாராபூர் லோகநாதன் பெண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளியில் 'பிளஸ் ஒன்' வகுப்பில் பயில்கிறாள் பரமேசுவரி. பரமேசுவரி பன்னிரண்டாவது தேசிய டென்னிகாய்ட் பந்தயத்தில் செய்த சாதனைகளினால் தமிழகத்துக்கு மும் சாம்பியன் பதவி கிட்டியது. டென்னிகாய்ட் ஆட்டத்தில் தலை சிறந்து விளங்கும் பரமேசுவரி வெகு விரைவில் அர்ஜுனா விருது பெற்றால் அதில் வியப்பில்லை!

—பி. எஸ். மணி.

பதில்கள்:

1. ஜன நெருக்கம் அதிகமாகி அதனால் போக்குவரத்தும் பெருகிவிட்டதை இது காட்டுகிறது. போக்குவரத்து நெரிசல் அதிகமானால் சுற்றுப்புற சூழல் நிச்சயம் கெட்டுத்தான் போகும். காற்று மண்டலம் இவைகள் கக்கும் புகையினால் அசுத்தமாகிறது. இவைகள் எழுப்பும் ஒலியினால் சுற்றுப்புறம் மேலும் பாதிக்கப்படக் கூடும்.

2. பனிச் சறுக்கு விளையாட்டிற்காக ஜெனிவாவில் நடந்த போட்டியில் உலக சாம்பியன் பட்டத்தை வென்றவர். இவர் பெயர் கடரினா. கலிபோர்னியாவில் ஸ்டான்போர்டு பல்கலைகழகத்தில் மருத்துவக் கல்வி பயிலும் கறுப்பு இன மாணவி.

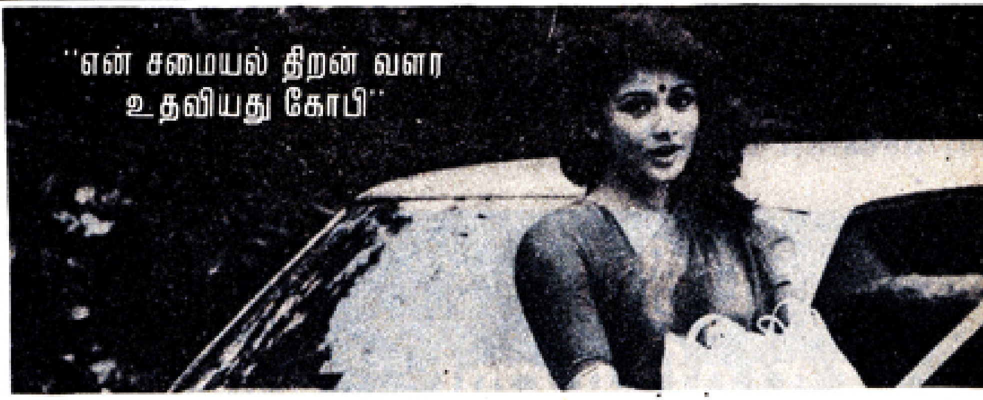
3. இவர் மலையாள சினிமா டைரக்டர் அரவிந்தன். இவர் இயக்கிய 'சிதம்பரம்' மலையாளப் படம் இந்த ஆண்டு தேசிய விருது பெற்ற படம்.

4. இது விடியோ ஃபோன். நாம் பேசும் போது யாருடன் பேசுகிறோமோ அவரையும் திரையில் காணும் வசதி கொண்டது.

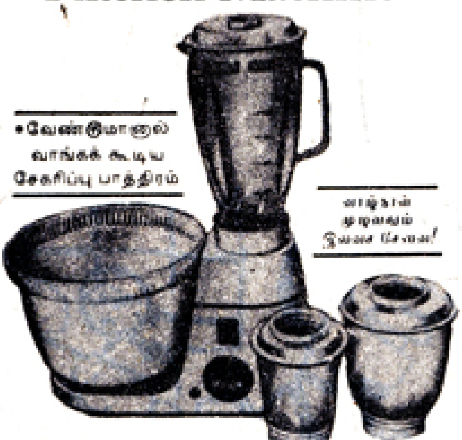
5. ஆப்பிரிக்காவில் கடும் வறட்சி நிலவுவது நமக்கெல்லாம் தெரியும். அவர்களுக்கு நிதி சேர்ப்பதற்காக மே 25ம் தேதி உலகம் முழுவதும் ஓட்டப் பந்தயத்தை நடத்தினார்கள். சென்னையில் இவர்கள் ஆப்பரிக்காவின் பசியைப் போக்குவதற்காக ஓடுகிறார்கள்.

6. தொன்மை வாய்ந்ததும் சிற்பக் கலை வடிவமுமான சிவபுரம் நடராஜர் சிலையும், மணவாள ஈஸ்வரர் (நடராஜர்) சிலையும் அமெரிக்காவில் உள்ள மியூசியத்தில் காட்சிப் பொருளாக வைக்கப்பட்டு ஏராளமான கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது என்பதை பிரிட்டிஷ் மியூசியத்தைச் சேர்ந்த இயக்குனர் செய்தியாக வெளியிட்டார். இதனை அறிந்த சென்னை மியூசியத்தின் அதிகாரியாக இருந்த பி. ஆர். சீனிவாசன் நமது நாட்டு விக்ரகம் கடத்தப்பட்டதைக் கண்டு பிடித்துப் போலீஸ் துறையின் மூலம் இவைகளை திரும்பிப் பெறும் முயற்சியை மேற்கொண்டார். அதன் பேரில் இந்த விக்ரகம் திரும்ப சென்னைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டன. இவை சோழர் கால சிலைகள்.

7. பம்பாயில் குடிசைப் பகுதிகளை அகற்ற மாநகராட்சி முடிவு செய்தபோது அதை எதிர்த்து உண்ணாவிரதம் இருக்கிறார் சஞ்சய் காந்தி நகரில் ஷப்னா ஆஸ்மி. குடிசைப் பகுதிகளுக்கு பங்கம் வராது என்ற உறுதி மொழியின் பேரில் பின்னர் உண்ணாவிரதம் விலக்கிக் கொள்ளப்பட்டது.



GOPI
Kitchen Machine



"சமையலறையில் எனக்கு வேண்டிய எல்லா உதவிகளையும் செய்கிறது கோபி. ஏன் தெரியுமா?

கோபி மெஷினுடன் நவீன தொழில் நுட்பத்தையும், எந்தவிதக் கூடுதல் செலவின்றி, ஒன்றல்ல மூன்று ஜாடிகளும் கிடைக்கின்றது.

ஆகவே ப்ளெண்டிங், ட்ரை க்ரைண்டிங், வெட் க்ரைண்டிங், அல்லது எது வேண்டுமானாலும் கோபியில் மட்டுமே நொடிகளில் செய்ய முடியும். கூர்மையான பிளேடுகளைக் கையாளுதல் போன்ற தொல்லை எதுவும் இல்லை.

ஒவ்வொரு ஜாடியையும் தனித் தனியாக உபயோகிக்கலாம். அவற்றை தனித் தனியாக வாங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அதனால் எவ்வளவு பணம் மிச்சப்படுகிறது தெரியுமா!

கோபி மெஷின் மிகவும் சிறந்தது. உங்களுக்கு ஆயுள் முழுவதும் இலவசச் சேவையும் கிடைக்கின்றது.

ஒரு பெண்ணுக்கு இதைவிட வேறென்ன வேண்டும்? கோபி இருக்கும்போது நான் சமையல் கலை வல்லுனராகவே உணர்கிறேன்"

கோபியை இப்பொழுது உங்களுக்கு 'தெர்மாகோல்' பேக்கிங்குடன் அளிக்கின்றோம். தெர்மாக்கோல் பேக்கிங்கை 1) ஹாட் கேஸ் 2) ஐஸ் பாக்ஸ் 3) பிக்னிக் கேஸ் ஆக உபயோகிக்கலாம்.

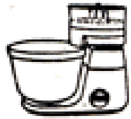
அரிய சிறப்பு இணைப்புகள்


மென் வடிப்பு சாதனம்


உலர் அரவை


மாமிசம் கொத்தி


சீவல் மற்றும் பொடித்தல் சாதனம்

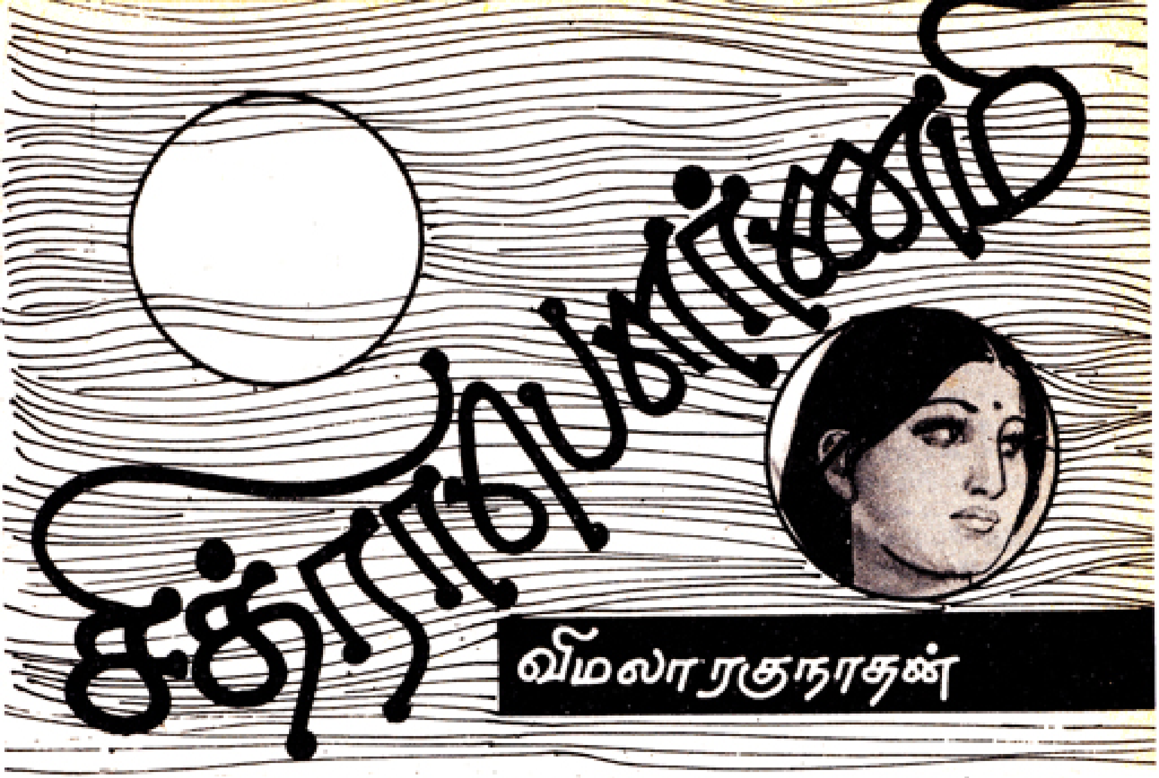

சாறுபிழி சாதனம்

கர்நாடகா, ஆந்திரா மற்றும் தமிழ்நாட்டிற்கு விநியோகஸ்தர்கள்.

திரிப்தா மார்கெட்டிங் பி. லிட்.,
139, பாரதி சாலை (பைகிராப்ட்ஸ் ரோடு)
சென்னை. போன் : 88599
பெங்களூர் போன் : 563322 ஹைதராபாத் போன் : 231224


மாவு பிசை சாதனம்





பொழுது போகவில்லை. அவசரமும் பதற்றமுமாக இறக்கை கட்டிக் கொண்டு பறந்த நாட்கள் இப்பொழுது சரளி வரிசை கற்பதுபோல், நிதானமாக நடைபயில்கின்றன. பரீட்சைகள் முடிந்துவிட்ட களைப்பில் இரண்டு நாட்கள் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கவில்லை.

அம்மாவின் ரகசிய களஞ்சியமான 'காட்ரெஜ்' பீரோவை, ஒழிக்கலாம் என்று தோன்றவே செயலில் இறங்கினாள் கன்யா.

புதையல் போல் எடுக்க எடுக்க வரும் விதம் விதமான பொருட்களைக் கீழே பரப்பியவள் கண்ணில் பட்டது அந்த ஆல்பம்.

அட... எத்தனை நாட்கள் எத்தனை முறைகள் தேடினாள் இதை...

போட்டது போட்டபடி வைத்துவிட்டு சுவாரஸ்யத்துடன் புரட்டினாள் கன்யா.

'சாவகாசமாகப் பார்க்க வேண்டும் இதை...'

'ஒழித்தேன்' என்று பெயர் பண்ணி சாமான்களை மீண்டும் பீரோவில் திணித்தாள். ஆர்வத்துடன் நாற்காலியில் சாய்ந்து ஆல்பத்தைப் புரட்டினாள்.

அத்தையும் மாதுவும் அவளும் பள்ளியில் படிக்கும் காலம் சடகோபமாமாவின் குடும்பத்துடன் தங்கி இருந்தபோது எடுத்த படங்கள். நினைவில் நீந்திற்று கட்டுக்கடங்காமல்.

அப்பாவுக்குத் திடீரென்று ஜெர்மனியில் இரண்டு வருஷம் 'ட்ரெயினிங்' என்றதுமே, குடும்பம் குதூகலப்பட்டாலும் உடனே பிரிவின் வேதனையும் கூடவே எழுப்பியது. பல முறை மாற்றி மாற்றி முடிவெடுத்து, முடிவில் கன்யா, மாது இருவரையும் இரண்டு வருஷங்கள், நெருங்கிய, அத்யந்த தோழரான சடகோபனின் வீட்டில் விட்டுவிட்டு, அம்மா, கீதா இருவரையும் அப்பா அழைத்துப் போவதென்று தீர்மானித்தனர்.

ஆல்பத்தைப் பிரித்துப் பார்த்த கன்யாவுக்கு, அந்தப் பசுமையான நாட்களை மீண்டும் ஒருமுறை பார்ப்பது போன்ற பிரமை ஏற்பட்டது.

இன்று அவள் பட்டப்படிப்பு முடிந்துவிட்டாலும் அந்த நினைவுகள், மூச்சு முட்டும் அளவு சுகந்தத்தைப் பரப்பின.

இத்தனை நாள், பரீட்சை, படிப்பு என்று அந்தப் பாசம் மிக்க நெஞ்சங்களை மறந்திருந்தாளே...

ஒரு முடிவுடன் ஆல்பத்தை மூடினாள் கன்யா.

இரவு மழை பெய்து லேசாக பூமி நனைந்திருந்தது. எத்தனை சௌகரியம்!

அப்பா உடனே பெர்மிஷன் கொடுத்துவிட்டாலும், அம்மா லேசில் இணங்கவில்லை இதற்கு... கீதாவுக்கு ஏகப்பட்ட கோபம்... பரீட்சையும் முடிந்து, தனியாக விளையும் அனுபவிக்கப் புறப்படுவதென்றால்...

2

சடகோப மாமாவின் வீடு அவளுக்கு தூக்கத்தில் எழுப்பிக் கேட்டால் கூட அவ

யானம் தெரியும். 'காம்பவுண்ட் சுவர் ஓர மாக, வரிசையாக' பகல் ராணி' களின் நூதன வளர்ச்சி... அது நிறைய கொஞ்சி, குலாவி, விளையாடும் சிட்டுக்குருவிகள். அடுத்தாற்போல் இருக்கும் சிமெண்ட் பெஞ் சில் உட்கார்ந்து கனவுலகில் சஞ்சரித்த நாட்கள்... மாமா, மாமியுடன் அலுப்பு தட் டாமல் கதை பேசிய நாட்கள்... ராஜா, பாலு வுடன் சண்டையிட்ட நாட்கள்...

கன்யா, மெதுவாக கேட்டைத் திறந்தாள். அதிசயமாக நிலவிய அமைதி அவளுக்குப் புதிராக இருந்தது... ஒரு நிம்மதி... வசந்தத் தின் ஆரம்பமாக அந்தப் 'பகல் ராணிகள்' முத்துக்களாய்ப் பூத்துக் குலுங்கின. அந்த உவகையூட்டும் மணம் புதிய உற்சாகத்தைத் தர, பெட்டியை 'சிமெண்ட் பெஞ்சில்' வைத்து விட்டு சற்று அமர்ந்தாள். ஒரு புதிய 'அடிஷன்' அந்த குடும்பத்தில் இருப்பது அவளுக்குத் தெரியும். ராஜாவின் கல்யாணத் திற்குப் பிறகு, இரு குடும்பத்தினரும் ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்க முடியாமல் போய் விட்டது.

பால்காரனின் 'கிண்கிணி' ஓசைகளைக் கேட்டு சுதாரித்த கன்யா, பெட்டியைத் தூக் கும்போது, அவுட் ஹவுசில் அன்றைய தினம் ஆரம்பித்து விட்டதற்கான அறிகுறிகள், ஆர்ப்பாட்டமில்லாத ஓசைகள்.

'காலிங்பெல்' பாடியதும், சற்று அசிரத் தையாகக் கதவு திறந்து நின்றவன் ராஜா. இந்த குறுகிய இடைவெளியில் அப்படி யொன்றும் மாறுதல் என்று சொல்ல முடி யாது.

''ஹலோ......''

கன்யா உள்ளே நுழைந்ததும் மாமாவைத் தேடினாள்.

''கன்யாதானே... அப்படியே இருக்கே... ஹாய்... சும்மி... இன்னொரு காப்பி...''

ஆவலுடன் பார்வையைத் திருப்பிய கன்யா சற்று ஏமாந்துதான் போனாள்.

'சும்மி' என்பது இவன் மனைவியாகத்தான் இருக்க வேண்டும்... அவள் எதிர் பார்த்தது போல் அப்படியொன்றும் ஓடிவந்து நிற்க வில்லை.

''அது சரி ராஜா... மாமாவும், மாமியும் எங்கே... ஊட்டி, கொடைக்கானல் என்று போய்விட்டார்களா...?''

ராஜா, அவள் ஹாஸ்யத்தை ரசிக்க வில்லை.

''அப்போ.... நீ விஷயம் தெரியாமத்தான் வந்திருக்கியா...?''

அவள் புரியாமல் நின்றாள்.

''அதோ... அந்த 'அவுட் ஹவுசில்...''

ராஜா, பற்பசையுடன் சாவதானமாக 'வாஷ் பேசினருகே' நடந்தான்.

3

கட்டில் தாறுமாறாகக் கிடந்தது. பத்திரி கைகள் இறைந்திருந்தன. தலை முழுவதும் பரவிக் கிடந்த நரை மயிரில், வாழ்ந்து விட்ட அலுப்பு தெரிய, மாமி, காப்பி டம்ளரைக் கீழே வைத்தாள்.

கன்யாவுக்கு இன்னும் பிரமை நீங்க வில்லை.

கரும்புள்ளி குத்தினாற்போல், யார் இந்த குடும்பத்துக்கு கண்பட்டார்கள். 'சிரிப்பும், விளையாட்டுமாய், நிமிர்ந்து நின்ற குடும்பம், இன்று இப்படிப் புரையோடிய புண்ணாய்' நீர்த்துப் போவானேன்... யார் குற்றம்...?

கண்களில் நீர்மல்க, தொண்டை அடைத் தது. இந்த செய்திகள் எல்லாம் அவர்கள் காதுக்கு எப்படி எட்டாமல் போயிற்று... அப்பாவுக்குத் தெரிவிக்கலாமா...?

யோசனையை முடிக்க விடாமல் நீண்டது அந்தக் குரல்... 'ஷேவிங் பிளேடு' எங்கே...''

இவனுக்கு 'ஷேவ்' செய்ய ஒரு ரம்பம்தான் வேண்டும் என்று நினைக்க... 'பாலுவா...?'

அசிரத்தையான அவன் பார்வையைத் தவிர்த்து மாமா அருகில் மீண்டும் அமர்ந் தாள்.

மாமாவின் முகத்தில் பழைய களை இல்லை. வாத நோய் நல்லவேளையாக பேச்சையும் முகத்தையும் பாதிக்கவில்லை.

மாமியின் குழந்தை முகத்தைப் பார்க்கும் போது சும்மி எதற்காக இந்த இதயத்தை இப்படி வாடவிட்டாள் என்று தோன்றியது.

மாமாவுக்குக் கஞ்சியும் மருந்தும் கொடுத்து விட்டு மாமியின் அருகில் உட்கார்ந்து ஆதரவாய் கரங்களைப் பற்றினாள்.

''அப்புறம் மாமி...''

''பிறகு இதுதான் நடந்தது. சும்மி பெரிய இடத்துப் பெண்.

இருந்தாலும், ஒத்துப் போவாள் என்று

கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளைப் பெருமளவில் உட்கொண்டால் புற்று நோயைத் தோற்றுவிக்கும் ஆபத்து அதிக மாகின்றது. மார்பகப் புற்றுநோய், புராஸ்டேட் மலக்குடல் புற்றுநோய், கொழுப்பு புற்றுநோய் ஆகியவற்றிற்கும் கொழுப்பு உணவுகளை உட்கொள்வதற்கும் நெருங்கிய தொடர்புள்ளது என்று பிடத்தக்க கார்னெல் பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் டாக்டர் டி. காலின் கேம்ப்பெல் கூறு கின்றார்.

— தெய்வயானை.



புதிய மேம்படுத்தப்பட்ட கேர்ஃப்ரீ
கூடுதலான பாதுகாப்பு
உணர்வுக்கு
இப்போது ஒப்பற்ற நீல நிற
பிளாஸ்டி-ஷீல்டு அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது
அடுக்கின் அடியிலும் பக்கங்களிலும் சுற்றியுள்ள நீல நிற பிளாஸ்டி-ஷீல்டு இப்போது அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. கறை ஏற்படாமல் தடுத்து கசிவு ஏற்படாத முழுமையான பாதுகாப்பு தருகிறது.
முழுமையான சுக உணர்வு, முழுமையான பாதுகாப்பு உணர்வு ஆகியவற்றைவிட வேறு ஒன்றும் அவ்வளவு முக்கியம் அல்ல.
கேர்:ப்ரீ சானிடரி நாப்கின் ஒப்பற்ற மென்மையான ஒன்டர்ஸாப் கொண்டது; இது ஈரத்தை உள் அடுக்கிற்குள் உறிஞ்சிக் கொண்டு உலர்வான சுகமான உணர்வைத் தருகிறது உங்களுக்கு—எப்பொழுதுமே. சரிப்படுத்தக்கூடிய டேப் முனைகள், நாப்கினை கச்சிதமாகவும், பாதுகாப்பு வசதியோடும் உங்களுக்கு பொருந்த வைக்கிறது.
கேர்:ப்ரீ சுகம் மற்றும் கேர்:ப்ரீ பாதுகாப்பு உணர்வைப் பெற்றிடுங்கள் இன்றே. உணர்ந்திடுங்கள் வேறுபாட்டுச் சிறப்பை.
Carefree®
சானிடரி நாப்கின்
முழுமையான சுகம், முழுமையான பாதுகாப்பு
10 உள்ள பேக்கிலும் சிக்கனமான 20 மற்றும் 30 உள்ள பேக்கிலும் கூட கிடைக்கின்றன. கேர்:ப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ் 10 உள்ள பேக்கில் கிடைக்கிறது.
Carefree
REGULAR
ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்
OBM/6306/R-4/TAM

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் முதற் சுவையிலிருந்தே.

நான்கு மாதங்கள் ஆகும் பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு பாலுடன் கூட திட உணவும் தேவை. அவனுக்கு ஸெரிலாக்கின் அனுகூலங்களைப் புகட்ட இதுவே உகந்த வேளை.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு தடவை ஸெரிலாக் ஊட்டும் பொழுதும் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான புரத சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின் மற்றும் தாது ஆகிய எல்லா போஷாக்கு சத்துக்களும் அவனுக்கு கிடைக்கின்றன. அனைத்தும் குழந்தையின் விசேஷ தேவைக்கு ஏற்றபடி சரியான விகிதத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சுவையில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் நலம் தரும் போஷாக்குடன் நல்ல சுவையும் கொண்டது. ஸெரிலாக் சுவை என்றாலே குழந்தைகளுக்கு கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம் : ஸெரிலாக் குழந்தை உண்பதற்கேற்ப முன்கூட்டியே பதமாக்கப்பட்டுள்ளது. கொதிக்கவைத்து ஆறிய வெது வெதுப்பான நீரில் கலந்தால் போதும். நொடியில் தயார் ஸெரிலாக் உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகித சத்து கிடைக்கவும், சுகாதார முறையில் கலக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.

உணவூட்ட ஒரு
கண்கவரும் கிண்ணம்



ஒவ்வொரு டின்னுடனும்

முந்துங்கள் 'ஸ்டாக்' அதிகமில்லை

இச்சலுகை குறிப்பிட்ட
'பாக்'குகளுக்கு மட்டுமே.



SAA/FSL/4477 TM

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

NESTLÉ

தான் நம்பினோம்... ஆனால் அடிப்படையிலேயே எங்கோ தவறு நேர்ந்துவிட்டது. கல்யாணம் நடந்த நாலைந்து மாதங்களில், மாமாவுக்கு இப்படி வலதுகாலும், , கையும் ஆனபின், பெயருக்கு 'ட்ரீட்மெண்ட்'.. நடுவில் அண்ணனுக்குத், தம்பிக்குத் தகராறு... முதலில், தனிக்குடித்தனத்துக்கு அடிபோட்டார்கள்,... முடிவில்.. நாங்கள் இங்கு வந்துவிட்டோம்...''

கன்யா, அந்தக் கரங்களைப் பற்றி அழுத்தினாள்.

'அந்த சிரிப்பு... அந்த குதூகலம்... கஷ்ட நஷ்டங்களை வெளிக்காட்டாத அத்தகைய மனோபாவம்...

அவள் மனத்தில் ஒரு உறுதி.

இரவு அவள் ஆர்வத்துடன் செய்த சப்ஜியைத் தொட்டுக் கூடப் பார்க்காமல், அந்த சிறிய அறைக்குள் பாலு முடங்கிக் கொண்ட போது, அந்த உறுதி விச்வரூபமாய் வியாபித்தது.

4

சின்ன தலைவலிக்குக்கூட பதறி தன்னை அன்புடன் கவனித்து பரிந்து பழகிய அந்தத் தம்பதிகள்... சரிக்கு சரி மல்லுக்கு நின்று சிரித்து மகிழ்ந்த பாலு...

தேகப் பயிற்சிக்குப்பின், மாமாவின் முகத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆசுவாசம் தோன்றியது. மாமி, பின்பக்க வெளிச்சத்தில், அரிசியில் கல் பொறுக்க அமர்ந்த போது, கைப்பிடிக்குள் ரகசியமாக வைத்திருந்த அப்பாவின் கடிதத்தைப் படிக்க ஆரம்பித்தாள் கன்யா. விவரம் எதுவும் தெரிவிக்காமல், இங்கு கொஞ்ச நாட்கள் போல் தங்குவதற்கு அப்பாவுக்கு எழுதிய கடிதத்திற்கு வந்த பதில்தான் அது.

அவளுக்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று அடிமனத்தில் ஒரு போராட்டம் நடந்துக் கொண்டிருந்தாலும் வழி புலப்படவில்லை.

விடிந்தால் தமிழ்ப் புத்தாண்டு. பின்னால் மாம்பூக்கள் இயற்கையை வசீகரித்துக்கொண்டிருந்தன. பாலு அலுவலகத்திலிருந்து திரும்பவில்லை. கன்யா மாவிலைகளைத் தோரணமாக்கி வாயிற்படிகளை அலங்கரித்தாள். வெளியில் போய்விட்டு வந்துவிடுவதாகச் சொல்லி பைநிறைய காய்கள், பழங்கள் இவற்றுடன் நினைவாக மாமிக்குச் சிவந்த நிறத்தில் ரவிக்கைத் துணியும் வாங்கிக் கொண்டு திரும்பினாள்.

மறு நாள் வாயிற்புறத்தில், சும்மியின் அருமையைப் பார்வையையும் லட்சியம் செய்யாமல் முத்துக்களாய்க் கோலமிட்டு, மாமியை நமஸ்காரம் செய்த போது, மாமி நெஞ்சார வாழ்த்தினாள்.

''என்னிக்கும் இந்த வீட்டுக்கு வந்துண்டு போயிண்டு இருக்கணும்...''

பாலுவுக்கு அன்று லீவு இல்லை. பால் போளியையும், வடையையும் எறிந்துவிட்டு, வெறும் மோர் சாதத்துடன் அவன் கிளம்பிய போது லேசாகக் கோபமும் வந்தது கன்யாவுக்கு...

'என்னிக்கும் இந்த வீட்டுக்கு வந்துண்டு போயிண்டு இருக்கணும்...' இந்த இதமான இதயத்துக்கு ஒரு இதம் தேட வேண்டாமா... அன்று இரண்டுமூன்று வேலைக்காரர்களுடன் ராமராஜ்யம் நடத்தினார்கள்... இன்றோ...

5

கன்யா கூப்பிட்டதும் பட்டு சற்று பயத்துடன்தான் பார்த்தாள்.

''உன்னை என்ன நான் சாப்பிட்டு விடப் போகிறேனா... என்ன பயம்... நாளை முதல் இந்த வீட்டு வேலையை முடித்துவிட்டு அந்த வீட்டுக்குப் போகலாம்...''

பட்டு பயந்து போனாள்.

''அந்தம்மா பேசும்... கூலிக்கு உழைக்கறவங்க, படியளக்கறவங்க சொல்படிதான் கேக்கணும்மா...''

''நான் சொன்னபடி நீ செய்... நான் பிறகு பார்த்துக்கறேன்...''

இந்த 'ஏழெட்டு' நாள் 'ஸ்டே' யில் பாலு அவளிடம் நின்று ஒரு வார்த்தை கூடப் பேசவில்லை. எந்த கம்பெனியில், எந்த வேலை என்று தெரியாது. பெற்றவர்களுக்கும் சொல்லத் தெரியவில்லை.

''இன்னும் இரண்டு நாட்களில் சித்ரா பௌர்ணமி வருகிறது மாமா...''

வாசல் அறையின் திரைச்சீலையை ஒதுக்கியதில், காற்று ஏகத்துக்குப் பிய்த்து உதறிற்று. மாலை மங்கினாலும் அழகு மங்காத நேரம். கன்யாவின் உதவியுடன் அவர் சாய்ந்து உட்கார்ந்திருந்தார்.

''நாலைந்து வருடங்களுக்கு முன்பு, ஒரு சித்ரா பௌர்ணமி நினைவுக்கு வருகிறதா மாமா...''

பற்பசையை ½ அங்குல நீளத்திற்கு பிரஷ்ஷில் வைத்துக் கொண்டு தேய்ப்பதால் எந்தவிதமான பலனும் கிடையாது. சாதாரணமாக வெறும் பிரஷ்ஷை தண்ணீரில் தொட்டு, தொட்டு தேய்த்தாலே போதும். ஆனால் புத்துணர்ச்சி கிடைப்பதற்காகவும், பெப்பர்மிண்ட் நறுமணம் சேர்ப்பதற்கும் சிறிது பற்பசை உபயோகிக்கலாம். சிறிதளவே போதும்.

— எம். ராதா.

கன்யாவுக்கு மட்டுமல்ல, மாமாவுக்கும் நினைவுக்கு வருகிறது அது.

மேலமாடியில் 'பஃபே' முறையில் ஏற்பாடு செய்து, மாமியின் மேற்பார்வையில், சமையற்கார வேம்பு அய்யர் ஜமாய்த்துத் தள்ளினார்.

மாமா மெல்லியதாகப் புன்னகைத்தார்.

கன்யாவின் முகத்திலும் புன்னகை அரும்பியது.

6

அரும்பாடுபட்டு மாமா மாமியை சம்மதிக்க வைத்தாள் கன்யா. ஆனால் பாலு... மாமியின் தயக்கமும் புரிந்தது.

உலர்ந்த 'டிரஸ்'களை அடுக்கி வைத்துக் கொண்டிருந்த பாலு, கன்யா கூறியது எதையும் சிரத்தையுடன் கேட்டுக் கொண்டிருக்கவில்லை. ஆனால் அவள் கடைசியாகக் கூறியது, அவனைச் சற்றே அசைத்தது.

''பிராப்ளம் வந்துடுத்தேன்னு, கவலைப்படறதைவிட, அதை எப்படி 'சால்வ்' பண்றதுன்னு யோசிக்கலாம். அந்த இடுக்கிலேயே எப்படி சந்தோஷமா இருக்கறதுன்னு யோசிக்கலாம். மாமாவுக்காக, மாமிக்காக... துணைக்கு நானும் இருக்கேன்... ப்ளீஸ், பாலு... உன் சிதாரையும் துடைச்சு வெச்சுக்கோ...''

கன்யா, மேற்கொண்டு அங்கு நிற்காமல் வந்தவள், பட்டு அவளைக் கூப்பிடுவதைக் கண்டு சென்றாள்.

''ஏம்மா... நீ பாட்டுக்கு ஏதோ சொல்லிப்புட்டே... நானும் சரின்னுட்டேன்... இப்போ... அந்தம்மா வேலையை விட்டு என்னை நிப்பாட்டிடுத்து...''

சும்மி, ஜன்னல் வழியாக வெற்றிப் புன்னகைப் பார்ப்பதைக் கண்டு திகைத்த கன்யா,

''பட்டு! இந்த நிமிஷம் முதல், நீ இங்கே வேலைக்கு வந்துடு... நான் அம்மாகிட்டே சொல்றேன்... அதே சம்பளம் தரச் சொல்றேன்...''

சொல்வதறியாது தயங்கும் மாமாவிடம் பரிவுடன், ''நீங்க ஒண்ணும் கவலைப்பட வேண்டாம் மாமா. உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து என்ன செய்யணும்னு சொன்னா போதும்... மீதியை நானும், பாலுவும் பார்த்துப்போம்...'' என்று உரைத்த கன்யாவை நெகிழ்ச்சியுடன் பார்த்தார் அவர்.

பட்டு கடைக்குச் சென்று வேண்டிய சாமான்களை வாங்கி வந்தாள். முன் வாயில் அலங்கரிக்கப்பட்டது. பாலு நண்பர்களிடம் சொல்லி நாற்காலிகள் வாங்கி வந்தான். அவனும் கன்யாவுமாகக் கூப்பிட வேண்டியவர்களைக் கூப்பிட்டு வந்தார்கள். மாமி பழைய உற்சாகத்துடன் செயல்பட, கன்யா பழகிய வேம்பு அய்யரையும் அழைத்து வந்துவிட்டாள்.

ஆறு மணி அளவிலேயே முதல் விருந்தினர்களாக ஆஜராகிவிட்ட அவர்களைக் கண்டு, சும்மி அதிர்ந்து ஓடி வந்தாள்.

''அம்மா... நீங்க... மன்னி, அப்பா, அண்ணா... எதற்காக...?''

மன்னி குற்ற உணர்வுடன் பார்க்க, அம்மா, இயல்பாகச் சிரித்தாள்.

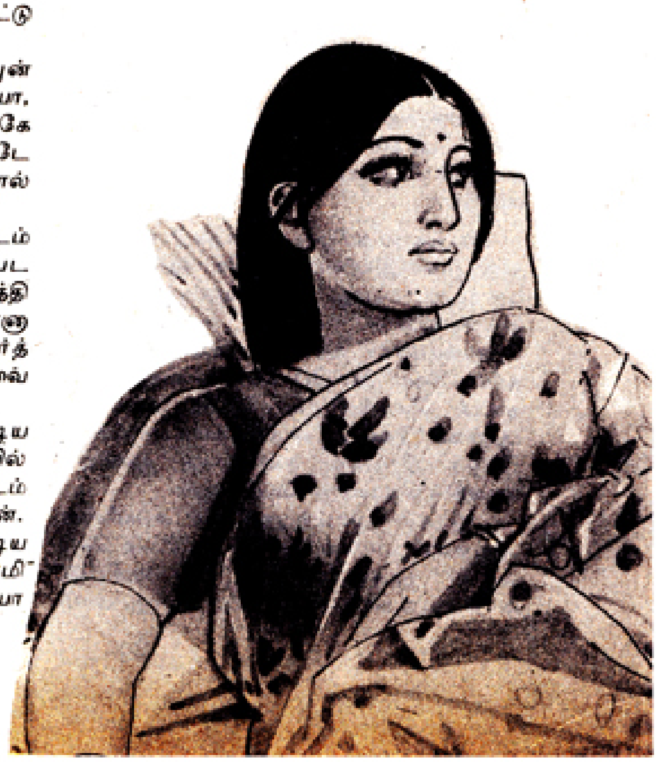
''அந்தப் பெண் கன்யா வந்து அழைக்கும்போது மறுக்கவே முடியவில்லை... அதனால் தான் இப்படி...''

''சும்மி மன்னி... உங்களுக்கும் அழைப்பு உண்டு... அவசியம் வாருங்கள்...'' கன்யா அழைப்பதை லட்சியம் செய்யாமல் அவமானமும், துக்கமும் போட்டியிட, உள்ளே ஓடினாள் சும்மி.

7

அந்தத் தங்கத் தாம்பாளம் இரவை பகலாக்கிக் கொண்டிருந்தது. அந்த விருந்தும் ரொம்ப இயற்கையாக அமைந்துவிட்டது.

வாசல் திண்ணையில் சற்று சாய்வாக அமர்ந்த மாமா, அருகில் சிதார் இசைக்கும் பாலு, வேம்பு அய்யர் எடுத்துப் பரிமாற, மாமி பரிந்து கேட்க, விருந்து சுவைக்கும் நெருங்கிய நண்பர், உறவினர்... இடையில் துல்லியமான நளினமான தோற்றத்தில் கன்யா...



தன் அறை ஜன்னலிலிருந்து இவற்றை நோக்கிய ராஜா இயலாமை, கோபத்துடன், படுக்கையில் வீழ்ந்து கிடந்த மனைவியைப் பார்த்தான்... பாவம், என்று தோன்றினாலும், எல்லாம் இவளாக வரவழைத்துக் கொண்டதுதானே என்ற எரிச்சலும் ஏற்பட்டது.

பட்டுவை நிறுத்தியவுடன், பிறந்த வீட்டிலிருந்து இரண்டு நாட்கள் வந்து செய்த வேலைக்காரி, தன்னால் இவ்வளவு தூரம் நடந்துவந்து செய்யமுடியாது என்று சொல்லிவிட, அத்தனையும் சும்மி தலையில் விழுந்தது. ஒரு ஆர்வத்தில் பௌர்ணமி இரவு விருந்துக்கு நண்பர்கள் லிஸ்ட் போட்டபோது, ''என்னால் தனியாக எத்தனை செய்ய முடியும்... ஹோட்டல் எதிலாவது வைத்துவிடலாம்...'' என்று முரண்டினாள் சும்மி.

வெளியில் பாலுவின் கம்பீரமான சிதார் இசை, அவளை அந்த நாட்களுக்கு இழுத்துச் சென்றது. அப்போது கிடைத்துவந்த உல்லாசமும், ஆசுவாசமும் இப்போதெல்லாம் கிடைப்பதில்லையே, ஏன்...? வீட்டில் இருக்கும் பாதிநேரம் பூராவும் 'டென்ஷன்...' காரணம் புரியாமல்... ஒருவேளை சும்மி சொல்லிய ஒருதலைப்பட்ச குற்றச்சாட்டுகளை செவிமடுத்தது தவறோ... சில நிமிடங்களில் ஏற்பட்ட பந்தத்தை மையமாக நினைத்து, காலமெல்லாம் கூட வந்தவர்களை மதிக்க வேண்டிய தருணத்தில் மதிக்கத் தவறி விட்டோமோ...? ஒருவேளை நான் இப்படி இருப்பதனால்தான் சும்மி அவர்களை மதிப்பதில்லையோ...?

கன்யாவின் மனோபாவமும் போக்குகளும் அவளை ஈர்க்க ஆரம்பித்திருந்தன. அதோ கன்யா... சும்மியின் அம்மா, மன்னியுடன் இயல்பாகப் பேசிச் சிரிக்க... அந்தக் காட்சியில்தான் எப்படிப்பட்ட பாந்தம்...

''விளக்கே இல்லையே! எல்லாரும் தூங்கியிருப்பா... இன்னொரு நாள் சும்மியைப் பாத்தா போச்சு...'' சும்மியின் அன்னையின் குரல்... அவர்களை சிரிப்புடன் வாசல் வரை



ஒரு கக்குமில்லா .....!

'நாடகக் கலை' என்ற நூலில் ஔவை டி.கே. சண்முகம் அவர்கள் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்.

"அப்போது சென்னையில் புதிய நாடகமொன்று அரங்கேற்றப்பட்டது. அந்த நாடகத்தைப் பார்க்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. நாடகத்தைப் பார்த்துத் திரும்பிய எனது நண்பர் ஒருவரைச் சந்தித்தேன். உடனே அவர் முகத்தைச் சுளித்துக் கொண்டு அதில் ஒரு 'கக்குமில்லா' என்றுதான் சொன்னார். இது மலையாளத்தில் சாதாரணமாகச் சொல்லும் ஒரு வார்த்தை. நிகழ்ச்சியில் ஏதும் சுவையில்லையானால் 'ஒரு கக்குமில்லா' என்றுதான் குறிப்பது வழக்கம்.

இந்தப் பழம் சொல்லிலே ஒரு சீரிய பொருள் புதைந்து கிடக்கிறது. 'கக்கு' நோய்களுக்குரிய மருந்துப் பொருளல்லவா? எனவே ஒரு கக்கும் இல்லையென்றால்' மக்கள் நோய்க்குரிய மருந்து (கருத்து) எதுவும் அந்த நாடகத்திலே இல்லை) என்பது பொருள்.

— த. சி. பாலு

வந்து வழி அனுப்பும் கன்யா...

சும்மியைப் படுக்கையில் காணாது திகைத்தவன், 'இருட்டில் எங்கே போயிருப்பாள்' என்ற பயத்துடன், அறைக்கு வெளியே சென்ற போது, சும்மி சுவரில் சாய்ந்து, அமர்ந்து மயங்கிய நிலையில் இருந்தாள்.

அந்த இருட்டில் செய்வதறியாது நின்ற ராஜாவுக்குக் கன்யாவைத்தான் கூப்பிடத் தோன்றியது.

கன்யா கவலையுடன் வாயில் அருகில் காத்திருக்க, டாக்டர் வெளியே வந்தார்.

"இத்தனை சந்தோஷமான விஷயத்துக்கு, இத்தனை கலக்கம் எதற்கு... சர்வ சாதாரணமான விஷயம்... மருந்துகள் தவறாமல் கொடுத்துக் கொண்டிருங்கள்... ஒரு வாரம் பெட்ரெஸ்டில் இருக்கட்டும். போதும்.."

கன்யாவுக்குப் புரிந்து கொள்ள சற்று நேரம் பிடித்தாலும், திகைத்துநின்ற ராஜாவிடம், "கங்கிராட்ஸ்... இரு மாமியிடம் சொல்லிவிட்டு வருகிறேன்..." என்றபடி ஓடிய போது, ராஜா பிரமையிலிருந்து விடுபட்டான்.

சும்மிக்கு இதமாகத் தலையணைகளை அடுக்கி வைத்துவிட்டு கன்யா, மருந்தும் கையுமாக அவனை எழுப்பினாள்.

"உண்மையில், நான் என்னை இந்த நிலையில் கற்பனை செய்துகூடப் பார்க்கவில்லை கன்யா..."

"யார் எதிர்பார்த்து என்ன நடக்கிறது மன்னி... மேலும், இந்த சந்தோஷமான நேரத்தில் கவலைப்பட வேண்டாமே."

"நீ உன் சுபாவப்படி என்னை சமாதானம் செய்கிறாய்... ஆனால் நான் செய்த தவறுகள்..."

"எப்பொழுதும் மன்னி, புதியதாக ஒரு சாம்ராஜ்யத்தை நிறுவி பரிபாலனம் செய்ய முயற்சிப்பதைவிட, பழகிப் பாவிய பெரிய சாம்ராஜ்யத்தை, அறிந்து, ஆண்டு, அனுபவித்து தழைக்கச் செய்வது, எளிதும், நல்லதுமல்லவா?"

சும்மி, கண்களை ஒரு நிமிடம் மூடிக் கொண்டாள்.

"இது ஒரு பெரிய உண்மை கன்யா... நான் இப்போ எப்படி அவர்களை...?"

"அதை என் பொறுப்பில் விட்டுவிடுங்கள். நாளையோடு ஒரு வாரம் ஆகிறது... மாமிக்கும் உண்மையில் கவலை உண்டு. நாளை காலை குளித்துவிட்டு, நீங்களும் ராஜாவும் ரெடியாக இருங்கள்..."

8

கன்யாவுக்கு ஓய்வு இல்லை. பாலு, அலுவலகம் சென்றவுடன், மாமாவை மாத்திரம் கவனிக்கும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டவள், இப்போது சும்மியையும் கவனித்துக் கொண்டாள்.

எல்லோரையும் சமாளித்துவிடலாம். ஆனால் பாலுவை! சற்று அயர்சி ஏற்படத்தான் செய்தது.

முதல் நாள் இரவு, மாமாவையும், மாமியையும் கனிய வைக்க அதிகப் பிரயாசைப்பட வேண்டி வரவில்லை...

ஆனால் பாலு...

தன் துணிகளை ஒரு பெட்டியில் எடுத்து வைத்துவிட்டு, புறப்படத் தயாராகிவிட்ட நிலையில் அவனைக் கண்டபோது, தான் இத்தனை நாட்களாக மேற்கொண்ட முயற்சிகளெல்லாம் பாழ் என்று மனம் உணரத் தலைப்பட்டது. பழைய உற்சாகம், ஆனந்தம் இவைகளை அந்தக் குடும்பத்தில் கொண்டு வர வேண்டுமென்று தான் கண்ட கனவுகள்...

9

வாயிற்புறம் நிழலாடியது.

ராஜா... தயக்கத்துடன் சும்மி...

"பாலு! ஐ ஆம் வெரி சாரி! இந்த வார்த்தைகளால் நான் உன் மனசுக்குக் கொடுத்த வேதனையைத் தீர்த்துவிட முடியாதுன்னு

பளிச்சிடும் வெண்மையோ, பாயும் ஒளியோ!



பிஞ் இலவசம்

500 கிராம் 4 ட்ரிலோ வில்லைகள் வாங்கினால்



புதிய ட்ரிலோ டிடர்ஜெண்ட் வில்லை பார்வைக்கு முன்னிலும் கவர்ச்சி யானது. ஒரே சலவையில் பல சலவையின் வெளுப்பு. துணிக்கு மேல் துணி துவைத்து அடுக்கினால் கவர்ந்திடும் பளபளப்பு. பார்ப்பவர் கண்களில் பிரமிப்பு. பளிச்சிடும் வெண்மையோ, பாயும் ஒளியோ?

மூன்று குணங்கள் கொண்ட நீல நிற ட்ரிலோ தண்ணீரில் கொழ கொழவென மாறுவதில்லை. ஆகவே துவைக்கத் துவைக்க விரைவில் கரையாமல் நீடித்த சலவை தரும். மேலும், மற்ற பெயர்பெற்ற டிடர்ஜெண்ட் வில்லைகளைவிட 30 சதவிகிதம் செலவு குறைவு. கூடவே, ட்ரிலோ தரும் வெளுப்போ அதி பளபளப்பு. பளிச்சிடும் வெண்மையோ, பாயும் ஒளியோ என்றொரு வியப்பு!

இன்றே ட்ரிலோ வாங்குங்கள், வீட்டுச் சலவையில் வெளுத்து வாங்குங்கள்!

புதியது

ட்ரிப்பிள் ப்ளஸ் **ட்ரிலோ** நீல டிடர்ஜெண்ட் வில்லை

Godrej தயாரிப்பு

CHAITRA-B G 395 TAM

எனக்குத் தெரியும்... நான் வயசில பெரியவனு இருந்தும், ரொம்ப சின்னத்தனமா நடந்துக்கிட்டேன்... இப்போ நெனச்சுப் பார்க்கறப்போ... என் கண்களில் இருந்த திரை மறையறப்போ... எந்தவிதமான அனுபவமும் இல்லாத ஒரு சின்னப் பெண், இயல்பா, இயற்கையா எங்க கண்களைத் திறந்துட்டா... என்னை மன்னிச்சுடு... அப்பா, நீங்களும், அம்மாவும் என்ன தண்டனை வேணும்னாலும் கொடுங்க. ஆனா... உங்கள்ல ஒருத்தரு என்னை ஏத்துண்டா போதும்... பாலு...

பாலு, பதிலளிக்காமல் நிற்க, கன்யா உரிமையுடன் அவன் கையில் இருந்த பெட்டியைவாங்கி உள்ளே வைத்தாள். சும்மி, தலைகுனிந்து வணங்கி எழுந்தாள்.

எத்தனையோ நாட்களுக்குப் பிறகு, வீடு கலகலத்துக் கொண்டிருந்தது. வேம்பு அய்யரும், சந்தோஷத்துடன், குடும்பத்துடன் இணைந்துவிட்டார். சும்மி, எவ்வளவோ மறுத்தும் 'மாமி அவளைப் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க விடவில்லை...

கன்யாவுக்கு அந்த ஆரோக்கியமான சூழ்நிலை, ஒரு பரவசத்தை ஏற்படுத்தியது. கொஞ்சம் அழுகையும் வந்தது.

''மாமா... மாமி... போயிட்டு வர்றேன்..'' ஆரஞ்சுப் பழத்தைப் பிழிந்து, சடகோபவிடம் கொடுத்துக் கொண்டிருந்த மாமி திகைத்தாள். மாமா பிரமிப்புடன் டம்ளரைக் கீழே வைத்தார். சும்மி வாசற்படியருகில் கலங்கி நின்றாள். ராஜாவும், பாலுவும் இன்னும் அலுவலகம் விட்டு வரவில்லை.

''கன்யா...''

''இப்போ பஸ் பிடிச்சா நாளை காலை வீட்டுக்குப் போய்ச் சேர்ந்துடலாம்...''

''நீ....''

அவள் இருவரையும் வணங்கினாள்.

''இதைநான்யோசிச்சேபாக்கலைகன்யா... இரு, யாரையாவது 'பஸ் ஸ்டாண்ட்' வரை கொண்டு விடச் சொல்றேன்...''

''அதுக்கு ஒண்ணும் அவசியம் இல்லை மாமி... தனியா எப்படி வந்தேனோ, அதே மாதிரி போயிடுவேன்...''

சும்மி, மதியம் தொடுத்த பூவை அன்புடன் சூடிவிட்டாள்.

பெட்டி சற்று கனத்தது. உடல் கெஞ்சினாலும், நினைத்த காரியத்தை முடித்துவிட்ட நிம்மதி! இன்னும் கொஞ்சம் நடந்தால் பஸ் ஸ்டாண்ட் வந்துவிடும். அவ்வளவு ஒன்றும் நடமாட்டமில்லை ரோடில்! அருகில் உராய்ந்தவாறு வந்து நிற்கும் காருக்கு, ஒதுங்கி வழிவிட்டபோது.

''கன்யா!'' என்று கிசுகிசுத்தது ஒரு குரல்.

பாலு...!

அவள் விழிகள் விரிந்தன.

''என்னிடம் கூடச் சொல்லாமல்...'' என்ற அவனை அவள் ஏறிட்டுப் பார்க்கச் சற்று தயங்கினாள்.

''ஊருக்குப் போகணும் பாலு... வந்து ரொம்ப நாளாயிடுத்து... பிறகு சீதாவின் கோபத்தைச் சமாளிக்க முடியாது...''

''நான் ராஜாவைக் கொண்டுவிடச் சொல்றேன்...'' அவன் குரல் மெலிந்து குழைந்தது. ''உன் அப்பாவிடம் ஏதோ கேக்கணும்னான் ராஜா...''

அவள் சற்று யோசித்து மௌனம் சாதித்தாள்.

முன் பக்கக் கதவைத் திறந்தான் பாலு.

''சித்ரா பௌர்ணமி அன்னிக்கு நீ சொன்னையே, 'நான் இருக்கேன் துணைக்கு'ன்னு... இப்போ... சொல்லக் கூடத் தோன்றாமல்...''

கன்யா, சின்ன முறுவலுடன், காரின் முன்பக்கம் ஏறிக் கொண்டு கதவை சாத்தினாள்.

கார் புறப்பட்டது.

அந்தப் பயணம், இனிதாக மலரப் போகும் வாழ்க்கையின் ஒரு ஆரம்பம்தான்!

பருப்பு உப்புமா

தேவை: பயத்தம் பருப்பு 100 கிராம், பச்சரிசி 300 கிராம், வெங்காயம் 3, காய்ந்த மிளகாய் 6 or 7, கடுகு, உப்பு, தே. எண்ணெய் 25 கிராம், பெருங்காயம், உளுத்தம் பருப்பு, தேங்காய் மூடி.

செய்முறை: பருப்பு, அரிசி, இரண்டையும் தனித் தனியாக நன்கு சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம் போட்டு தாளித்து பின் வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வதக்கி கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் வறுத்த அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் போட்டு 2 பங்கு தண்ணீர் விட்டு (600 மில்லி) அதில் வெங்காய வதக்கலை கொட்டி, தேவையான அளவு உப்பு போட்டு, கறிவேப்பிலையை கிள்ளி போட்டு குக்கரில் வைத்து மூடிவிடவும். 10 நிமிடம் கழித்து இறக்கிவிடவும். (குக்கர் வெயிட் போட வேண்டும்.) பின் எடுத்து ஒரு மூடி தேங்காயைத் துருவிப் போட்டு கிளறி பரிமாறலாம். இதன் மணம் (அடுப்பில் இருக்கும் பொழுதே) வீடு பூரா மணக்கும்.

வழக்கமாக சாப்பிடும் உப்புமாவிற்குப் பதிலாக இதை செய்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். மாறுதலான மணமும் சுவையும் இருப்பதைக் காணலாம். செய்வதும் எளிது.

— பால சரஸ்வதி

'திடீர்' உணவுகளால் ஆபத்துக்கள்

இயந்திர நிலைக்குத் தள்ளப்பட்ட இன்றைய வாழ்வில் நாம் நாகரிகம் கருதியோ, காலமின்மையாலோ அல்லது ஆடம்பரம் காரணமாகவோ பலவிதமான உணவுப் பண்டங்களை வீட்டில் தயாரிப்பதை விடுத்து, தொழிற்சாலைகளில் தயாரித்து டின்களிலோ, பாட்டில்களிலோ அடைத்து விற்கப்படும் உணவுப் பண்டங்களை வாங்கி உண்ணத் தலைப்பட்டுவிட்டோம். விலை சற்று கூடுதலாக இருப்பினும் இவற்றின் சுவை நன்றாக இருப்பதாலும், தயாரிக்கும் முறை எளிதாக இருப்பதாலும் பல நடுத்தர வர்க்கத்தினரே இவற்றைப் பெருமளவில் உபயோகிக்கின்றனர்.

நாம் தினமும் பயன்படுத்தும் ஜாம், ஜெல்லி, கெச்சப், ஸ்குவாஷ், குலாப் ஜாமூன் மிக்ஸ், டின்னில் அடைக்கப்பட்ட பதப்படுத்திய வெண்ணெய், பாலாடைக் கட்டி, பால் பவுடர், மாமிசம், காய்கறிகள், உலர் கனிகள் மற்றும் குளிர் பானம் தயாரிக்கத் தேவையான அடர் கரைசல் (concentrates) நூடுல்ஸ் போன்ற எண்ணற்ற பொருட்களில் அவை கெடாமலிருக்க, சுவையுடன் இருக்க, மணம் வீச, கவர்ச்சியான தோற்றமளிக்க என்று பலவித காரணங்களுக்காக அநேக எண்ணிக்கையில் இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. இவை உடலுக்குப் பலவகைகளில் ஊறு விளைவிப்பவை.

இவ்வாறு செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகளைப் பெரும்பாலும் குழந்தைகளே உண்பதால் அதிகமாக பாதிப்பு ஏற்படுவது அவர்களுக்குத்தான்.

முதலில் கடையில் வாங்கும் செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பண்டத்தின் அட்டைப் பெட்டி மீது எழுதியுள்ளவற்றைப் படியுங்கள். தயாரிப்பாளர்கள் நமக்குப் புரியாத தொழில் நுட்ப வார்த்தைகளால் பல விவரங்களைக் கொடுத்திருப்பார்கள். அவையாவன:

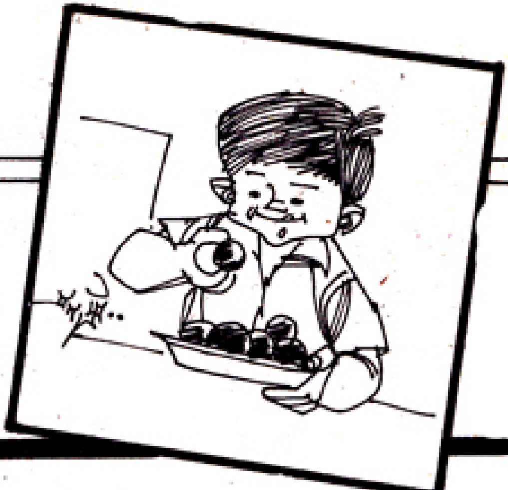
1. பர்மிடட் ப்ரிஸர்வேடிவ்ஸ் (Permitted Preservatives)
2. செயற்கை நிறமும், மணமும் கொடுக்கும் பொருட்கள்.
3. ஆக்ஸிகரணத்தைத் தடுக்கும் பொருள்
4. எமல்ஸிபையர் மற்றும் ஸ்டெபிலைசர் (Emulsifier and Stabliliser)

இவை அனைத்தையும் மொத்தமாக அடிடிவ்ஸ் (additives) என்று குறிப்பிடலாம். கம்பெனிகள் பி. எப். ஏ. (Prevention of Food Adultration) Act of 1954 என்பதால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட அடிடிவ்களையே பயன்படுத்த வேண்டும். சுமார் 3000 அடிடிவ்கள் தற்சமயம் உபயோகத்தில் உள்ளன. இவற்றில் ஒரு சிலவே இயற்கையானவை. மற்ற அனைத்தும் செயற்கை முறையில் இரசாயனப் பொருட்களால் உருவாக்கப்பட்டவைகளே. இவற்றில் உலகநாடுகள் பலவற்றால் தடை செய்யப்பட்ட பல அடிடிவ்களை இந்தியாவில் இன்னும் தடை செய்யப்படாததால் தயாரிப்பாளர்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.

உதாரணமாக, ஸேக்கரின், ஸல்பாடை — ஆக்ஸைடு, நைட்ரைட்டு, நைட்ரேட்டு, BHT, BHA போன்ற அடிடிவ்களைப் பயன்படுத்தினால் பல கொடிய நோய்கள் ஏற்படுவதாகக் கண்டுபிடித்து வெளிநாடுகளில் அவற்றைத் தடை செய்துள்ளனர். ஆனால் நம் நாட்டில் இவைகளுக்குத் தடை இல்லை.

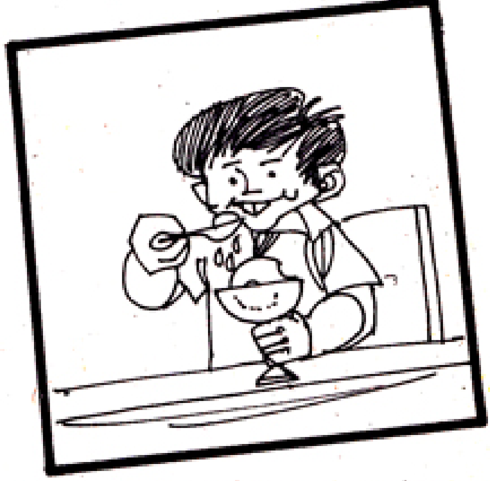


வரும்



1. ஐஸ் கிரீமும், கூல்டிரிங்கும் இல்லாத கோடையா?

கோடை காலம் என்றால் பள்ளிக்கூடம் மூடிவிட்ட நிலையில் குழந்தைகளுக்குக் கொண்டாட்டம்தான். எப்போதும் ஐஸ்கிரீமும், விளம்பரங்களில் காட்டப்படும் விதவிதமான குளிர்பானங்களும், ஜாம், ஜெல்லி, ஸ்குவாஷ், கெச்சப் என்ற பல வகை துணை உணவுப் பண்டங்களும் அவர்கள் வயிற்றுக்குள் தாராளமாக இடம் பிடிக்கும். இப்பொருட்களைத் தயாரிப்பவர்கள் இவை கெடாமலிருக்க பிரிஸர்வேடிவ், செயற்கை நிறம், மணம் அளிக்க சில அடிடிவ்கள் போன்றவற்றைச் சேர்க்கிறார்கள். உங்கள் குழந்தை கையில் ஐஸ்கிரீம் வைத்திருக்கிறதா? ஒரு நிமிடம் கவனியுங்கள். இதைத் தயாரிக்க கிரீமுடன் ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட், நியூட்ரலைசர்கள், பஃபர்கள், பாக்டீரிஸைடு, ஸ்டெபிலைசர்கள், எமல்ஸிஃபையர்கள் என்று பலவித இரசாயனப் பொருட்களைச் சேர்க்கிறார்கள். குழந்தையின் உடல் இந்த வேதிப் பொருட்களின் விளைவுகளையும் தாக்குப் பிடிக்க வேண்டி இருக்கிறது. அடுத்தது ஸாஃப்ட் டிரிங்க்ஸ் எனப்படும் செயற்கைக் குளிர் பானங்கள். இவற்றைக் குடிக்க உங்கள் குழந்தை நாக்கைச் சப்புக் கொட்டிக் கொண்டு அமர்ந்திருக்கும். அதே நேரம் மேல்நாட்டு விஞ்ஞானிகள் இவற்றின் பின்விளைவுகளால் குழந்தைகள் எத்தனை வகையான பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள் என்று ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார்கள். இந்தக் குளிர்பானங்கள் தயாரிக்கச் செயற்கை நிறம், மணம், சுவை இவற்றைச் சேர்க்கிறார்கள். டாக்டர் பின் கோல்ட் (Feingold) என்ற குழந்தை மருத்துவர் அதிக அளவில் செயற்கைப் பானங்களை உண்ட குழந்தைகள் ஹைபர் ஆக்டிவ் (Hyperactive) என்ற நோயால் பீடிக்கப்படுவதாகவும், அவர்கள் ஓரிடத்தில் நிலையாக நிற்கவோ, உட்காரவோ செய்யாமல் பரபரத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள் என்றும் கண்டு பிடித்துள்ளார். இதற்குக் காரணம் இவற்றைத் தயாரிக்கும்போது சேர்க்கப்படும் ஏதோ ஒரு இரசாயனப் பொருள் குழந்தைகளின் மூளைப் பகுதியை இவ்வாறு பரபரப்பாக இயங்கும்படித் தூண்டுவதேயாகும்.



அடுத்து ஸல்பர் டை ஆக்ஸைடு (Sulphur di-Oxide) என்ற பிரிஸர்வேடிவ் வைட்டமின் B யை அழிக்கும் தன்மை உடையது. இதைப் பயன்படுத்திய பீர், ஸாப்ட் டிரிங்க்கைக் குடித்த குழந்தைகள் உடலில் B_1 வைட்டமின் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. மேலும் இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட பானங்கள் நீண்ட நாட்கள் வைத்திருந்தால் விஷத்தன்மை அடையும் என்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

2 ஜாம், ஜெல்லி என்றால் உயிர்:

பலரது வீடுகளில் குழந்தைகள் தங்கள் சிற்றுண்டியோடு சேர்த்துச் சாப்பிட ஜாம், கெச்சப் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவது நாகரிகமாகிவிட்டது. ஆனால் இவை நம் உயிரையே பாதிக்கும் சில அபாயகரமான இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்டுள்ளன என்பது நம்மில் பலருக்குத் தெரியாதது. பைனாப்பிளே இல்லாமல் பைனாப்பிள் ஜாம் செய்ய முடியும். ஆனால் இதற்காக அந்த ஜாமில் 17 விதமான இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. இதேபோல செயற்கையாக வாழைப்பழம், ஸ்ட்ராபெரி, சாக்லேட் மணம் வருவதற்கு சிக்கலான மூலக்கூறு அமைப்புள்ள பல வேதியல் பொருட்கள்



பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இத்தகைய செயற்கை மணம் கொடுக்கும் பொருட்களில் சைனீஸ் உப்பு என்று வழங்கப்படும் மோனோ சோடியம் குளூடாமேட் ஒன்று. இது குழந்தைகளுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதால் 12 மாதங்களுக்குட்பட்ட குழந்தை உணவில் இது சேர்க்கப்படுவதற்கு PFA தடை செய்துள்ளது. ஆனால் இந்த மோனோ சோடியம் குளூடாமேட் (MSG) பெரியவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவுப் பண்டங்களில் சேர்க்கப்பட்டாலும் பெருமளவு உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

முகம், மார்புப் பகுதியைச் சுற்றிலும் தசைகள் இறுகிப்போதல், நெஞ்செரிச்சல், தலைவலி, கேஸ்ட்ரோ – சிறுகுடல் கோளாறு போன்றவை ஒரு சில அறிகுறிகள். சைனா தேசத்து உணவு வகைகள் தயாரிக்கும் உணவு விடுதிகளில் MSG மிக அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பிராணிகளுக்கு MSG யைக் கொடுத்து செய்த சோதனையில் மூளையின் சில பகுதிகள் சேதப்படுத்தப்படுவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக இளம் வயதில் இத்தகைய சேதம் அதிகம். மூளையின் இப்பகுதிகளில் மூளை சம்பந்தமான ஹார்மோன்கள் உள்ளன. இவற்றின் காப்பு அழிக்கப்படுகிறது. இந்நிலையில் MSG அடங்கிய உணவுப் பண்டங்களை விரும்பி உண்ணும் நம் குழந்தைகளை எண்ணிப் பாருங்கள்.

பொருட்களுக்கு நிறம் என்பது வெறும் கவர்ச்சிக்காகவே. தரமான ஸ்ட்ராபெரி ஜாமைவிட தரக்குறைவான ஸ்ட்ராபெரி ஜாம் அடர்ந்த சிவப்பு நிறத்தில் இருந்தால் மக்கள் அதையே நாடுகிறார்கள். இதே போலத்தான் தக்காளி ஸாஸ், அடர்ந்த சிவப்பு நிறத்திலும், பதப்படுத்தப்பட்ட பச்சைப் பட்டாணி நல்ல பச்சை நிறத்திலும் இருப்பதை மக்கள் விரும்புவதாகத் தயாரிப்பாளர்கள் கூறுகிறார்கள். இதற்காக இவர்கள் பயன்படுத்தும் சாயங்கள் ஆபத்தானவை. PFA அனுமதித்த 10 சாயங்களிலேயே 5 ஆபத்தானவை. சாயங்கள் பெரும்பாலும் நிலக்கரித்தாரிலிருந்தே கிடைக்கின்றன. இவற்றில் அடங்கியுள்ள கார்சினோஜென் (Carcinogens) என்ற பொருள் விரைவில் புற்று நோயை ஏற்படுத்த வல்லது. அமராந்த் என்பது மிகப் பிரபலமாகக் குளிர்பானம், ஐஸ்கிரீம், டின்னில் அடைக்கப்பட்ட பழ வகைகள், ஜாம், ஜெல்லி, ஊறுகாய்கள் தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அமராந்த் என்ற இப்பொருள் புற்றுநோய், கருச்சிதைவு, குறைபாடுள்ள கருவளர்ச்சி, பிறப்பில் குறைபாடு தோன்றுதல் போன்றவற்றிற்குக் காரணம் என்று சந்தேகிக்கப்படுகிறது. ஸன்ஸெட் யெல்லோ (Sunset Yellow) என்ற சாயம்கூடக் குருட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்த வல்லது என்று சந்தேகிக்கப்படுகிறது. சிவப்பு நிலக்கரித் தாரிலிருந்து கிடைக்கும் எரித்ரோசின் என்ற சாயத்தில் கார்சினோஜென் இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது.

3. திடீர் உறவினர்களை உபசரிக்க 'திடீர் ஜாமூன் மிக்ஸ்':

பல வீடுகளில் எதிர்பாராத விருந்தினர் வருவார்கள் என்று எதிர்பார்த்து வாங்கி வைத்திருப்பது திடீர் ஜாமூன் மிக்ஸ். இதே போல கொழுப்புப் பண்டம் அடங்கிய கேக், பிஸ்கட் போன்றவைகளும் ஆபத்தில் கைகொடுக்கும் அருமை நண்பர்கள். ஆனால் இவற்றிலுள்ள கொழுப்புப் பொருள் கெடாமல் இருக்கவும், வாசனை, சுவைமாறாம லிருக்கவும் BHT (Butylated Hydroxytoluene) BHA (Butylated Hydroxy anisole) என்ற இரு பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதில் BHA என்ற பொருள் வளர்ச்சியை பாதித்து குள்ளமான உருவத்தைக் கொடுக்கும். வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள தசைகளின் இயக்கத்தையும் பாதிக்கும். BHT என்ற பொருளை விலங்குகளின் உடலில் சிறிதளவு செலுத்தி சோதனை செய்ததில், சிறுநீரகம், கல்லீரலில் பாதிப்பு, இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் மிகுதியாதல், கருவில் குறை, வளர்ச்சி பாதிப்பு, சந்ததியினருக்குப் பார்வை குறைபாடு போன்றவை ஏற்படுவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. உலக நாடுகள் அனைத்தும் BHA, BHT யைப் பயன்படுத்துவதைத் தடை செய்துவிட்டன. இந்தியாவிலும் 1950 PFA இவற்றுக்குத் தடைவிதித்துள்ளது. ஆயினும் சமையல் எண்ணெய், பக்குவப்படுத்தப்பட்ட சில மிக்ஸ்களில் இவை தொடர்ந்து பயன் படுத்தப்படுகின்றன.

4. இறைச்சியோடு இணைந்து வரும் நோய்கள்:

தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் என்பதில்தான் என்றில்லை. கோழிப் பண்ணை, மாட்டுப் பண்ணை வைத்திருப்பவர்களும்

தங்கள் லாபம் கருதி பலவகையான செயற்கை முறைகளைக் கையாளுகின்றனர். கோழி, ஆடு, மாடு இவற்றின் வளர்ச்சியை விரைவு படுத்தி, வளரும் காலத்தைக் குறைப்பதற்காக DES (Diethyl Stilbestrol) என்னும் செயற்கை பெண் ஹார்மோனை இவற்றின் உடலில் செலுத்துகிறார்கள். இத்தகைய முறையில் வளர்க்கப்பட்ட கோழி, ஆடு இவற்றின் இறைச்சியை உண்பதால் பெண்களுக்கு மார்புப் புற்றுநோய், கட்டி, ஆண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை, குழந்தைகளுக்குக் குள்ள உருவம் ஏற்படுகிறது. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உண்டால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் பெண் குழந்தைகள் பெரியவர்களாகும்போது ஒருவித புற்றுநோய் வருவதாகக் கண்டு பிடித்துள்ளார்கள். இதேபோல் DES ற்குப் பதிலாக ஆன்டிபயாடிக்கையும் பிராணிகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். இதை உண்டவர்களின் உடலில் உள்ள நோய் உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்கள் மருந்துகளை எதிர்க்கும் சக்தியைப் பெற்றுவிடுகின்றன என்பதை பிரிட்டனில் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

5. வளரும் குழந்தைக்கு வைட்டமின்கள் தேவையா?

சில விளம்பரங்களில் குழந்தைகளுக்குப் போதிய வைட்டமின்களும், சத்துக்களும் அன்றாட உணவில் கிடைப்பதில்லை என்பது போன்ற வாக்கியங்கள் இருக்கும். உயரமாக வளர்வதற்கென்றும், வலிமை பெறுவதற்காகவும் A வைட்டமின் அடங்கிய டானிக்குகள் விற்கப்படுகின்றன. தான் உயரமாக வளர வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் இந்த டானிக்கை மிகுதியாக உண்டதால் தலையில் மிகுதியான குடைச்சலும், உடல் வலியும் ஏற்பட, ஒரு இள வயதுச் சிறுவன் மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டான். முதலில் மூளையில் கட்டியாக இருக்குமோ என்று சந்தேகப்பட்ட மருத்துவர்கள், அந்த வலிக்கான காரணம் வைட்டமின் A மிகுதியாக உடலில் உள்ளதுதான் என்று கண்டு பிடித்தனர். இதேபோல் சளிக்கு மாற்றாகப் பரிந்துரை செய்யப்படும் வைட்டமின் 'சி'யை அதிகம் உட்கொள்வதால் பேதி, சிறுநீரகக் கற்கள் தோன்றும் ஆபத்தும் உள்ளது. சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்குச் சிறந்தது என்று கருதப்பட்டு வந்த ஸேக்கரின் (Saccarin) என்ற இனிப்பு, ஜீரணக்கோளாறு சம்பந்தமான நோய்கள், இரத்தம் கட்டுதல், அர்திகேரியா போன்ற வியாதிகளுக்குக் காரணமாகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆயினும் இந்தியாவில் இதற்குத் தடைவிதிக்கப்படாததால் பெரும்பாலான ஸாஃப்ட் டிரிங்குகளில் இது தாராளமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வெண்டைக்காய் மசாலா கறி: வதக்கல் செய்யுமுன் கொஞ்சம் பாக்குப்புளி, உப்பு, மிளகாய், அரைத்து நீர் விடாமல் காயில் பிசிறி விட்டு கடலை மாவைக் கொஞ்சம் போட்டுப் பிசிறிவிட்டு வதக்கினால் பொலபொலப் பாக, வெண்டைக்காய் தனித்தனியாக இருக்கும்.

— சித்ரா.

இவ்வளவு விதமான ஆபத்துக்கள் உள்ள தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப்பண்டங்களை நாம் வாங்கத்தான் வேண்டுமா?

1. வீட்டிலேயே கூடிய வரையில் உணவுப் பண்டங்களைத் தயாரித்து உண்ண வேண்டும். நேரம் அதிகமாகும், செலவு மிகுதி என்றாலும் கூட இத்தகைய உணவுகளால் குழந்தைகள் ஆபத்தில்லாமல் வளருவார்கள்.

2. தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பண்டங்களை வாங்குவதைக் கூடியவரை தவிர்க்க வேண்டும்.

3. ஆயினும் கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போகும் இக்காலத்தில் ஒரு பைனப்பிள் ஜூஸுக்காக புதிய பைனாப்பிளை வாங்கி, தோல் சீவி, வெட்டி, சாறு பிழிந்து குளிர்பானம் தயாரிப்பதற்குள் கணவன், மனைவி இருவருமே பொறுமை இழந்துவிட மாட்டார்களா? ரொட்டி, பிஸ்கெட் முதலியவைகளை வீட்டிலேயே தயாரிக்க முடியுமா? இந்தக் கேள்விகளுக்கு பதில் 'முடியாது' என்பதுதான். ஆயினும் மிகக் குறைவான அடிடிவ்களைப் பயன்படுத்தி, கூடியவரை இயற்கையில் கிடைக்கும் தாவரச் சாயம், மணம், சுவை கூட்டப்பட்ட பொருட்களை விலை சற்று கூடுதலாக இருப்பினும் வாங்குவது நல்லது.

4. நுகர்வோர் அனைவரும் தயாரிப்பாளர்களிடம் தயாரிப்புகள் பற்றிய அதிக விவரங்களை மேல் உறையின் மீது வெளியிடும்படி கோரலாம். வெறும் அடிடிவ்கள் என்று போடாமல் அவற்றின் பெயர், அளவு இவைகளையும் குறிப்பிடும்படிக் கேட்க வேண்டும். இதனால் அப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் உடல் ஆரோக்கியம் எந்த அளவு பாதிக்கப்படுகிறது என்பதை அறியலாம்.

5. காலாவதியான உணவுப் பண்டங்களை வாங்காமல் தவிர்க்க வேண்டும். உடலுக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும் க்ளாஸ் II (Class II) பிரிஸர்வேடிவ்களைப் பயன்படுத்தும் தயாரிப்பாளர்களின் உணவுப் பண்டங்களுக்குத் தடைவிதிக்கும்படி நுகர்வோர் சங்கம் மூலம் அவ்வப்போது அரசாங்கத்திற்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

— தாம்பரம் லக்ஷ்மி சங்கர்.



இதற்கு என்ன செய்வது?



ஜெயப்பிரகாஷ், கோயம்புத்தூர்.

என்னுடைய நண்பர் ஒரு வீடு வாங்கிய போது ஏற்பட்ட சிக்கல் எனக்கு ரொம்ப மன வருத்தத்தைக் கொடுத்தது.

என் நண்பர் வாங்கிய வீட்டின் சொந்தக்காரர் அவரை ஏமாற்றிவிட்டார். குறிப்பிட்ட அந்தவீட்டின் சொந்தக்காரர் வீட்டைக் காட்டி 'புரோ' நோட்டின் மூலம் கடன் வாங்கியிருக்கிறார். கடனைக் கட்டாத போது கடன் கொடுத்தவர் நீதிமன்றத்தில் கேஸ் போட்டு விட்டார். கடனுக்காக வீடு ஜப்தி செய்யப்பட்டது.

ஆனால் வீட்டுக்காரர் தந்திரமாக வீட்டை ஒரு ஏமாந்தவரின் தலையில் கட்டிவிட்டார். அவர் என் நண்பருக்கு விற்றுவிட்டார். பத்திரங்கள், வில்லங்க சர்ட்டிபிகேட்டுகள் எல்லாம் மிகச் சரியாக இருக்கவும் நண்பரும் நம்பி வாங்கிவிட்டார்.

இப்போது வீட்டைக் கோர்ட்டின் மூலம் வாங்கியவருக்கும், நண்பருக்கும் மோதல். இதற்கு என்ன செய்வது?

இது நிச்சயம் சட்டத்தை உருவாக்குபவர்கள் சிந்திக்க வேண்டிய விஷயம். புரோ நோட் மூலம் கடன் வாங்கி, கடனுக்காக வீடு ஜப்தி செய்யப்படும் நிலைக்கு வரும் வரை, அது பதிவாளர் அலுவலகத்துக்கு வருவதில்லை. அதை நீதிமன்றம் விற்று அந்த விற்பனைப் பத்திரம்தான் பதிவாளர் அலுவலகத்தில் பதிவு செய்யப்படும். இந்த இடைப்பட்ட நேரத்தில் எங்கோ சில இடங்களில் இப்படிப்பட்ட நிலைமை ஏற்படுகிறது.

இப்படிப்பட்ட வழக்குகள் வரும்போது அதுபற்றிப் பதிவாளர் அலுவலகத்திற்குக் குறிப்பு அனுப்பப்படுமேயானால் மக்கள் ஏமாற வாய்ப்பில்லை.

கமலா பாஸ்கரன், நாகை.

என் கணவர் இரண்டாம் முறையாகப் புரோகிதரை வைத்துக் கொண்டு திருமணம் செய்து கொண்டிருக்கிறார். அந்தப் புரோகிதரும், மற்றும் அவ்வூர் வாசிகளும், பெண் கொடுத்தவர் மிரட்டலுக்குப் பயந்து கொண்டு சாட்சி சொல்ல முன்வர பயப்படுகிறார்கள். திருமணத்திற்கு வேறு சான்றுகள் இல்லை. எப்படி நிரூபிப்பது என்பது தெரியவில்லை. ஆகையால், வேறு ஏதாவது சட்டத்தில் வழியுள்ளதா என்பதை தயவு செய்து தெரிவிக்க வேண்டுகிறேன்.

வேறு வழி இல்லையானால் என் போன்ற அபலைகளுக்கு நீதி கிடைக்க வழிதான் என்ன?

இரண்டாவது திருமணமானபின் அவர்களுக்குக் குழந்தை பிறந்ததா? பிறந்திருக்குமானால், பிறப்புச் சான்றிதழில் தந்தை பெயர் பதிவித்திருப்பார்கள். இல்லையெனில் வோட்டர் லிஸ்ட் அல்லது ரேஷன் கார்டு இவற்றில் கணவன், மனைவியாக இவர்களின் பெயர்கள் பதிவு செய்யப்பட்டு இருக்கலாம். இவற்றைக் கொண்டும் நீங்கள் நிரூபிக்கலாம்.

இவை எதுவும் கைகூடவில்லையெனில், நீங்கள் உங்களுடைய கணவர், 'உங்களுடன் வந்து வாழக்' கோரும் வழக்கினைத் தொடருங்கள். அவர் மறுப்புத் தெரிவிக்கும் பட்சத்தில் ஜீவனாம்சம் கோரலாம்.

பெயர் சொல்ல விருப்பமில்லை
திருவனந்தபுரம்.

என் தோழியின் அடுத்த வீட்டுக்காரர் ஒருவர் தோழியின் வீட்டில் அவளது சகோதரியைப் பெண் பார்க்க மாப்பிள்ளை வீட்டார் வரும்போதெல்லாம் அவர்களின்

டி.ஆர்.ரமேஷ்

பின்னாலேயே சென்று இல்லாததையும் பொல்லாததையும் சொல்லி, பல வரன்கள் தட்டிப் போக வைத்துள்ளார். சில சமயங்களில் மொட்டைக் கடிதாகம் எழுதிவிடுவார். இது மட்டுமல்லாது அவள் சுயவேலை வாய்ப்புத் திட்டத்தின் கீழ் வங்கியிலிருந்து கடனுதவி பெற்று ஒரு சிறு தொழில் செய்து வருகிறாள்.

இதற்கிடையில், தற்காலிக அரசுப் பணியும் கிடைத்துள்ளது. வங்கிக் கடனைத் திருப்பிச் செலுத்திவிட முயன்று கொண்டிருக்கும் இந்த வேளையில் அந்த அடுத்த விட்டுக்காரர், என் தோழியின் மேலதிகாரிக்கு அனாமதேயக் கடிதம் எழுதி அவள் மீது நடவடிக்கை எடுக்கக் கேட்டுக் கொண்டுள்ளார். இப்படிச் செய்யும் வக்கிரபுத்திக்காரர் மீது சட்டப்படி நடவடிக்கை எடுக்க முடியுமா?

மொட்டைக் கடிதாசியோ, யாரோ சொன்னவையோ கொண்டே ஒன்றும் செய்ய முடியாது. உங்கள் தோழியைப் பற்றி தன்னிடம் வந்து இவர் அவதூறு பேசினார் என யாரேனும் சாட்சி கூறுவார்களா? மற்றும் மொட்டைக் கடிதாசியின் கையெழுத்து, பக்கத்துவிட்டுக்காரரின் கையெழுத்து தான் என நிரூபிக்க முடியுமா? இவையெல்லாம் முடியுமென்றால், ஆதாரத்துடன் நிரூபிக்கும் பட்சத்தில் அவர் மீது மானநஷ்ட வழக்குத் தொடரலாம்.

என் சகோதரனின் மாமனார், என் தாய் வழிச் சொத்தில் பங்கு கேட்டு வரும்படி தொந்திரவு செய்கிறார். அவன் தனக்கு சொத்து எதுவும் வேண்டாம் என்று சட்டப்படி எழுதிக் கொடுத்துவிட்டான். இப்போது மாமனார் வீட்டாரின் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டு, தன்னுடைய பங்கு சொத்தைத் திருப்பித் தரும்படி கேட்டு வந்து சகோதரிகள், தாயார் முதலியவர்களைத் துன்புறுத்துகிறான்.

தன்னால் ஏற்பட்ட கடனுக்கு ஈடாகத் தன் சொத்தை விட்டுக் கொடுத்த என் சகோதரன் இப்போது சொத்து கேட்பதில் நியாயமிருக்கிறதா? அவன் மூலமாக ஏற்பட்ட கடனையும் அவன் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இல்லை. விவரமறியாத என் சகோதரனை ஏவிவிடும் அவன் மாமனார் மீது எப்படி நடவடிக்கை எடுக்கலாம்?

மருந்து, மாந்த்ரீகம் செய்து புத்தி மாறாட்டம் செய்துவிடும் வஞ்சகர்களை சட்டப்படி எப்படி தண்டிப்பது?

உங்கள் சகோதரனின் மாமனாரை ஒன்றும் செய்ய இயலாது. அவர் தூண்டி விட்டார் என்றாலும் ஒவ்வொரு மனிதனும் சுய சிந்தனையுடன் யோசனை செய்ய வேண்டாமா?

உங்கள் சகோதரன் தனக்கும் இந்தச் சொத்திற்கும் சம்பந்தமில்லை, கடனும் என்னால் ஏற்க இயலாது என விடுதலைப் பத்திரத்தை எழுதிக் கொடுத்து அதைப் பதிவு செய்திருக்கிறீர்களா?

அப்படிச் செய்திருக்கும் பட்சத்தில் உங்கள் சகோதரன் சொத்தில் உரிமை கோர இயலாது.

நாம் இருபத்தோராம் நூற்றாண்டை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கும் போது இப்படிப்பட்டவற்றை நம்புவது சரியில்லை. மருந்து, மாந்த்ரீகம் மூலம் எதையும் செய்யலாம் என்றால், நீதிமன்றங்களைக் கூட வசியம் செய்து அவர்கள் பக்கம் தீர்ப்புச் சொல்லச் செய்யலாமே! எதைத்தான் செய்ய முடியாது? எனவே இவற்றை விடுத்து விஞ்ஞான ரீதியாகச் சிந்தியுங்கள்.

வி. நல்லம்மாள், சென்னை — 96.

எனது மாமனாருக்கு இரண்டு மகன்கள்; நான் இளையவரின் மனைவி. திருச்சி மாவட்டத்தில் எனது மாமனார் பெயரில் சிறிது நிலம் இருக்கிறது.

1978 இல் எனது கணவர் இறக்கும் தருவாயில் எனது கொழுந்தனாரிடம், ''நீ குடும்பத்தைப் பார்த்துக் கொள்; நிலத்தை என் மகன் என்றைக்குக் கேட்கிறானோ அன்று விட்டுவிடு'' என்று கேட்டுக் கொண்டார். என் கொழுந்தனாரும் ''சரி'' என்றார். ஒரு

பழைய டைம்பீஸ் கடிகாரம் ரிப்பேர் செய்ய முடியாத காரணத்தால் உபயோகமற்றுக் கிடக்கிறதா? இதோ அதற்கு ஓர் உபயோகம். குழந்தைக்கு ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டிய நேரத்தைக் காட்டும் வகையிலோ அல்லது நோயாளிகளுக்கு மருந்து கொடுக்கும் நேரத்தையோ குறிக்கும்படியாக முள்ளை நகர்த்தி வைக்கவும். இந்நேரம் முடிந்தவுடன் அடுத்த நேரத்தைக் காட்டும்படி முள்ளைத் திருப்பி வைக்கவும்.

— ராஜி

வருடத்தில் என் மாமனாரும் இறந்துவிட்டார்.

அதற்குப் பிறகு என் கொழுந்தனார் எங்களைக் கண்டுகொள்ளவில்லை. என் மகனின் படிப்புக்காக மட்டும் அவ்வப்போது ஏதாவது தருவார். நிலத்தின் வருமானத்தையும் அவரே வைத்துக் கொள்வார். மற்றபடி நானே கூலி வேலை செய்து என் மகனைப் படிக்க வைத்தேன்.

அடுத்த வருடத்தில் என் மகன் பிழைப்பு தேடிச் சென்னை வந்துவிட்டான். அதற்குப் பிறகு என் கொழுந்தனார் என்னை மிகவும் இம்சைப்படுத்தினார். நிலம் பற்றிப் பேச்செடுத்தாலே சண்டை வரும். சரியான சாப்பாடு இல்லாததாலும், கடுமையான உழைப்பினாலும், கவலையினாலும் என் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போயிற்று. ஆகவே நானும் என் பிள்ளைகளும் என் மகன் இருக்கும் இடம் தேடிச் சென்னைக்கு வந்துவிட்டோம். கூலி வேலை செய்து வயிற்றைக் கழுவிக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

இந்த நிலையில் நான் என்ன செய்வது? இன்னும் என் சிறிய மகனைப் படிக்க வைக்க வேண்டும். பெண்ணைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்க வேண்டும். என் கொழுந்தனார் நினைப்பது போல எங்களிடம் பணம் இல்லை. என் மகனும் லீவு போட இயலாது. சென்னையிலிருந்து திருச்சி சென்று 'ஜூரிஸ்டிக்ஷன்' கோர்ட்டில்தான் கேஸ் போட வேண்டுமென்றால் அதில் ஏகப்பட்ட சிரமம். அதாவது கூலி வேலை செய்து வயிற்றைக் கழுவ வேண்டிய நிலையில் உள்ள நாங்கள் எப்படி கேஸ் விஷயமாக அலைய முடியும்?

சென்னையிலேயே ... நாங்கள் கேஸ்போட முடியுமா?

'உங்களுடைய பிரதிவாதியோ, அல்லது எதற்காகக் கேஸ் போடுகிறீர்களோ, அந்தப் பொருள் (அ) நிலமோ சென்னையில் இருந்தால்தான் சென்னையில் கேஸ் போட முடியும். இல்லையெனில் உங்கள் நிலம் எந்த ஊரில் உள்ளதோ அந்த ஊர் நீதிமன்றத்தில்தான் கேஸ் போட முடியும்.

உங்களால் அலைய முடியாது என்றால் உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய யாருக்காவது 'பவர் ஆஃப் அட்டர்னி' எழுதிக் கொடுங்கள். அதாவது உங்கள் சார்பாக அவருக்குக் கேஸை நடத்தும் உரிமையைக் கொடுத்து அவரை நடத்தச் செய்யலாம். மிகத் தேவையான போது மட்டும் நீங்கள் சென்று வரலாம்.

இந்தக் கேஸில் உங்கள் பங்கு மட்டுமல்லாமல், இதுநாள் வரை உங்கள் கொழுந்தனார் கொடுக்காது அனுபவித்து வந்த உங்கள் பங்கையும் கூடக் கேட்கலாம்.



கண்ணகி மதுரையில் இருந்தபோது மாகாளிப்பட்டியிலுள்ள ஸ்ரீ பத்ரகாளியம்மனைப் பிரார்த்தித்தாளாம். சக்தி வாய்ந்த ஸ்ரீ பத்ரகாளியம்மன் கோயில் குடமுழுக்கு விழா 8.6.86 அன்று நடைபெற்றது.

குற்றாலம் ஸ்ரீ மௌனகுரு சுவாமிகளின் சிஷ்யரும், கங்கா நதி தீரத்தில் கோடி காயத்ரீ ஜபம் செய்தவருமான ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் இந்தக் குடமுழுக்கு விழாவை முன்னின்று நடத்தினார்.

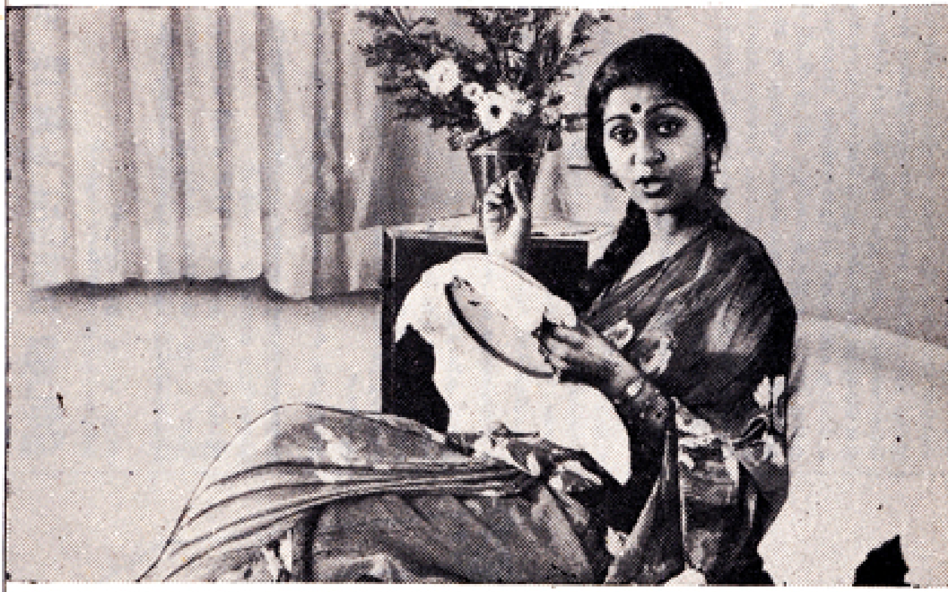
புதுக்கோலம் பூண்டுள்ள ஸ்ரீ பத்ரகாளியம்மன் திருக்கோயிலின் முன் 'ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி விஜய ஸ்தம்பம்' நிறுவ வேண்டும் என்பது ஸ்வாமிகளின் அவா. ஸ்தம்பத்தின் விசேஷம் என்னவென்றால் உள்ளே வெற்றிடமாக விட்டு இந்த ஸ்தம்பம் இருக்கும். இதனுள் ஐம்பத்தொரு கோடி. 'ஜெய ஜெய புவனேஸ்வரி' என்றநாமத்தைஎழுதிப்போட வேண்டும். இதை மக்கள் அனைவரும் சேர்ந்து செய்து அம்மனின் அருளுக்குப் பாத்திரமாக வேண்டும் என்பது சுவாமிகளின் திருவுள்ளம்.

பக்தி மனத்துடன் முத்து முத்தாக 'ஜெய ஜெய புவனேஸ்வரி' என 51,000 தடவை எழுதி அனுப்புபவர்களுக்குப் பூஜையில் வைத்த அம்பிகை உருவம் பதித்த டாலர் அனுப்பி வைக்கப்படும். முடியாதவர்கள் குறைவாக எழுதி அனுப்பினால் அவர்களுக்கும் பிரசாதங்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள்,
23, அனுமந்தராய கோயில் தெரு,
சென்னை — 600 005.

''எவ்வளவு ஓய்வு நேரம் பாருங்க! மிகோ-மிக்ஸிக்கு நன்றி''

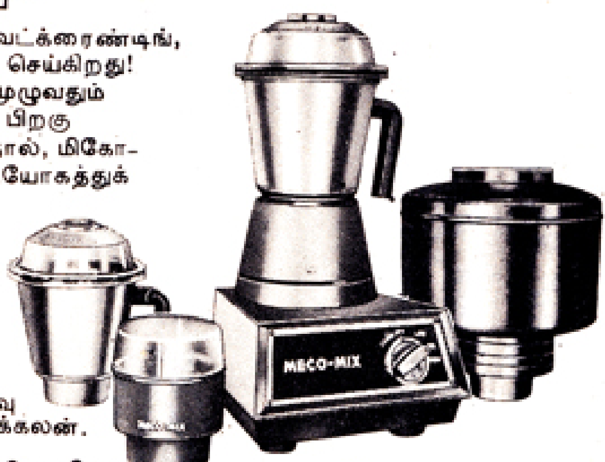


''சுறுசுறுப்பான ஒவ்வொரு இல்லத்தரசிக்கும் ஒரு மிகோ-மிக்ஸ் தேவை''

அது ட்ரைக்ரைண்டிங், வெட்க்ரைண்டிங், மின்ஸிங், மற்றும் விப்பிங் செய்கிறது! அது மட்டுமா, வாழ்நாள் முழுவதும் கிடைக்கும் ''விற்பனைக்கு பிறகு இலவச சேவை'' உள்ளதால், மிகோ-மிக்ஸ் உங்கள் வீட்டு உபயோகத்துக்காக வாங்கச் சிறந்தது.

விருப்ப இணைப்புகள்:

- 1 லிட்டர் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஜாடி.
- 1.5 கி.கி மாவைப் பிசையக்கூடிய ஒரு மாவு பிசைக்கலன்.
- 250 மி.லி. கொள்ளளவு கொண்ட ஒரு அரவைக்கலன்.



புதிய

மிகோ-மிக்ஸ்

மிகுந்த திறன் கொண்டது. மிகவும் நம்பகமானது.

மெக்கோ-டிரானிக்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

47, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002 போன்: 849284, 849084

பிராந்திய அலுவலகங்கள்: ஹைதராபாத், எர்ணாகுளம், பெங்களூர் மற்றும் அனைத்து விற்பனையாளர்களிடமும் கிடைக்கும்.

ACIL/0965/86-Tam



வாழ்விலே தெளிவு பெற்றேன்

ஒவ்வொரு இல்லத்தரசியும் தினமும் வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் மனப் போராட்டங்கள்தான் இவை. 'என் குருநாதர்' என்னும் புத்தகத்தில் அதைச் சுவைபடக் கூறுகிறார் மனோரமா சின்னசாமி.

மண வாழ்க்கை என்பதை நான் நினைத்துக் கூடப் பார்த்ததில்லை. அது எனக்கு ஒத்து வராது என்பதோடு கட்டுப்பாடற்ற சுதந்திரத்தை நான் பெரிதும் விரும்பினேன். படித்துவிட்டு வேலைக்குப் போய் சம்பாதிக்க வேண்டும், சுயமாய் இயங்க வேண்டுமென்று விரும்பினேன்.

என் தோழிகள் என்னை சீண்டுவார்கள். கல்யாணம் செய்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறாய், வேண்டுமானால் பார் உனக்குத் தான் எங்களுக்கு முன்னே கல்யாணம் நடக்கும்' என்பார்கள்.

மற்ற நேரங்களில் பேச்சற்றிருக்கும் நான் விவாதம் என்று வந்துவிட்டால் ரத்தமெல்லாம் சூடேற கூச்சலிடுவேன். என்ன கூச்சலிட்டும் பாச்சா பலிக்கவில்லை. 17 வயதிலேயே திருமணம் ஏற்பாடு செய்தார்கள். அழுதேன். கதறினேன்.

சராசரி பெண்களின் பாசாங்காக நினைத்து ஒதுக்கிவிட்டார்கள். கசப்போடு கசப்பு சேர சேர கண்ணில் காண்பதெல்லாம் கசப்பாகியது.

பெற்றவர், வளர்த்தவர், உடன் பிறந்தவர், என் விதி, ஊரில் எத்தனையோ பெண்கள் இருக்க என்னைத் தேடி வந்து கட்டிக் கொண்டு அவதிப்படும் என் கணவர், அனைவரையும் நொந்து கொள்வேன்.

நான் இதற்காகப் பிறந்தவள் அல்ல, அல்ல என்று ஏதோ ஒன்று எனக்குள் கூறிக் கொண்டே இருப்பதாக உணர்வேன்.

அந்த நிலையில்தான் என் பிறவிப் பயனாக 'அருள் தந்தை யோகிராஜ் வேதாத்ரி மகரிஷி' அவர்களைச் சந்தித்து என் குருநாதராகப் பெறும் பாக்கியம் பெற்றேன்.

'இந்த ஆணவத்தை உடைத்தார் என் குருநாதர். "நீ இந்த வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவளல்ல என்று யார் சொன்னது? இயற்கையில் எல்லாமே ஓர் இயக்க ஒழுங்கில்தான் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. அவரவர் சஞ்சித பிராரப்த கர்மத்தின்படிதான் வாழ்க்கை அமைகிறது.

உன் தந்தைக்கும் தாய்க்கும் சர்க்கரை வியாதி இருந்திருந்தால், எந்தக் கரு அணுக்களில் நீ உருவானாயோ அந்த அணுக்களில் அந்தப் பதிவு இருந்திருந்தால், நீ வேண்டாமென்றாலும் உனக்கு சர்க்கரை வியாதி வந்து தான் தீரும்.

உடல் நலம் கெடக்கூடிய காரியத்தை நீ செய்திருந்தால் அந்த உடல் நலக்கேட்டையும் **நீ அனுபவித்துத்தான் ஆகவேண்டும். தப்பிக்க முடியாது.**

அப்படித் தப்பிக்க நினைத்தால் அந்தப் பழைய பதிவுகளுக்கு மேல் பதிவாக (**Super Impossion**) வேறு நல்ல வினைகளையும், நல்ல நினைவுகளையும் கொண்டுதான் மாற்ற வேண்டும். அதைத்தான் விதியை மதியால் வெல்லலாம் என்றார்கள்.

ஆனால் நீயோ விதியை நொந்து நொந்து அதையும் வலிவுபடுத்தி மதியையும் கெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறாய்.

பிரம்மச்சரியம், கிருகஸ்தம்,. வானப்பிரஸ்தம், சந்யாசம் ஆகிய நான்கு வாழ்க்கை முறைகளில் ஒன்றுக்கொன்று உயர்ந்ததோ தாழ்ந்ததோ இல்லை. அவரவர்க்கு அமைந்த நிலையை நிறைவோடு ஏற்றுக் கொண்டு தத்தம் கடமைகளை செய்து தாமும் இன்புற்று மற்றவர்களையும் இன்புறச் செய்வதே சிறந்த கர்மயோகம்."

குனிந்த தலையோடு கண்களில் நீர் தாரை தாரையாக வடிய என் ஆணவம் அழிந்ததை ஒத்துக் கொண்டாலும் மறுபடியும் ஒன்று தலை தூக்குகிறது.

'சரி நான் என் கடமைகளை முடிந்த மட்டும் ஒழுங்காகச் செய்கிறேன். யார் வம்புக்கும் போவதில்லை. மனதால்கூட யாருக்கும் தீங்கு நினைப்பதில்லை. ஏன் மற்றவர்கள் வம்புக்கு வருகிறார்கள். ஏன் தீங்கு நினைக்கிறார்கள்? அப்பொழுது கோபம் வராமல் இருக்குமா?"

என்றேன்.

அட்டகாசமாக ஒரு சிரிப்பு சிரிக்கிறார். அந்தச் சிரிப்பிலேயே நான் குறுகிவிட்டேன். இது எப்படி இருக்கிறது என்றால் நான் நேர் வழியில்தான் செல்கிறேன். வழியில் முள் கிடக்கிறது. கல் கிடக்கிறது. குழி இருக்கிறது. அவையெல்லாம் ஏன் அங்கே இருக்கின்றன. அவற்றின் மீது காலை வைப்பேன். அது ஏன் என்னைக் குத்துகிறது. கீழே விழ வைக்கிறது என்று கேட்பது போல் இருக்கிறது.

நேர்வழியில்போனாலும்முள்ளையும்கல்லையும்குழியையும் தவிர்த்துத்தான் போக வேண்டும். உன் பிறப்பு வளர்ப்பு சூழ்நிலை அறிவுக்கு ஒன்று தவறாகத் தோன்றலாம்: மற்றவர் சூழ்நிலைக்கு அது சரியாக தோன்றியிருக்கும். அப்படியே தவறாக இருந்தாலும் அவைகளைத் தவிர்த்துத்தான் பழக வேண்டும். அவற்றிற்கு சரியாக மல்லுக்கு நிற்கவா அறிவு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது?

என் தோல்விகளை ஒத்துக் கொண்டாலும் மனம் லேசாகி ஜில்லென்று மேலே பறப்பது போல் இருக்கிறது.

* * *

என் பாதையில் வரும் குறுக்கீடுகளினால் தான் கோபம் வருகிறது. திருமணத்துக்குப் பின் தொட்டதிலெல்லாம் குறுக்கீடு. தொட்டதிற்கெல்லாம் கோபம். அந்தக் கோபத்தை மற்றவர்கள் மீது காட்ட முடியாத போது சிக்கியவர்கள் கணவர், குழந்தைகள், பணியாட்கள்தான்.

இதற்கு ஒரு சப்பைக்கட்டு வேறு. அவர்கள் மீது அளவில்லாத அன்பு வைத்திருக்கிறேன். அவர்கள் நலனில் அக்கறை வைத்துள்ளேன். அவர்களுக்கு ஏதாவதென்றால் உருகிவிடுவேன். பின் எனக்கில்லாத உரிமையா? கோபத்தில் கத்தினாலும் அடுத்த நிமிடம் அணைத்துக் கொள்கிறேன். என் கோபத்தினால் என்ன பாதிப்பு ஏற்பட்டு விடப் போகிறது? என்று.

ஒருநாள் சுவாமிகள் எங்கள் வீட்டில் தங்கியிருந்தார். அவரைப் பார்க்க நிறையப் பேர் வந்து போய்க் கொண்டிருந்தார்கள். சாப்பாட்டு நேரம். ஒரே பரபரப்பு.

அந்த நேரத்தில் தலைவாரிப் பின்னிவிடச் சொன்ன என் மகளிடம் சீறி விழுகிறேன். அவள் முகம் வாடியதைக் கவனித்தும் கூடப் பின்னால் சமாதானம் செய்து கொள்ளலாம் என்று விட்டுவிட்டேன். அவர் கவனித்து விட்டார் போலிருக்கிறது.

உணவு பரிமாறுகிறேன். அருகில் இருப்பவரிடம் பேச்சை ஆரம்பிக்கிறார். 'மனிதன் எவ்வளவு கொடுமைக்காரனாக இருக்கிறான் பாருங்கள். துஷ்ட மிருகங்கள் எத்தனையோ இருக்க மனிதனிடம் அன்பு கொண்ட, சாதுவான, அவனுக்கு உபயோகப்படக் கூடிய, அவன் காலையே சுற்றும் ஆட்டையும், மாட்டையும், கோழியையும் தானே அடித்துச் சாப்பிடுகிறான்.

அவன் தீனி போட்டு வளர்த்தது இப்படி அடித்துத் தின்பதற்குத்தான் என்றால் அதை விடக் கொடுமை என்ன இருக்கிறது' என்று சொல்லிக் கொண்டே மந்தகாசமான பார்வை வேறு.

இது எனக்குத்தான் என்று முதலிலேயே பட்டுவிட்டது. பரிமாறிக் கொண்டிருந்ததை அருகில் இருந்தவர் கையில் திணித்துவிட்டு அங்கிருந்து ஓடியே போய்விட்டேன்.

பரபரப்பில் ஒதுங்கி சோர்ந்து கிடந்த மகளை கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு அழுதேன். முன்பு ஏன் சீறினேன் என்று தெரியாதது போல் இப்பொழுது ஏன் அழுகிறேன் என்பதும் தெரியாமல். பாவம்! அம்மாவுக்கு ஏதோ கோளாறு என்று பரிதாபத்தோடு என்னைக் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு பார்த்தாள் என் மகள்.

நம் விரோதிகளை விட நம்மீது அன்பு வைத்திருப்பவர்களை நோகச் செய்வது எத்தகைய கொடிய செயல் என்பதை அன்றுதான் உணர்ந்தேன். நம் கோபத்தினால் அவர்கள் மனத்தில் ஏற்படுத்தப்படும் துன்ப அலை. அவர்கள் விரும்பாவிட்டாலும் நமக்குச் சாபமாகத்தான் அமையும்.

அப்படிப் பார்த்தால் எத்தனை சாபங்களை ஏற்றிருக்கிறேன். பத்து பிறவிகள் எடுத்தாலும் தீராது. ஆனாலும் பிராயச்சித்தம் என்பதையும் சொல்கிறார்களே. என் தவறை உணர்ந்து நான் விட்ட கண்ணீர் பெரும் பகுதி பாவங்களை அடித்துக் கொண்டு போயிருக்கும். மீதியை மேல் பதிவாக அவர்கள் மனத்தை என் அன்பால் குளிர வைத்துத் தீர்த்துக் கொள்வது என்று முடிவு செய்கிறேன்.

* * *

என் குருநாதரின் உபதேசம் 'எதிர்பாராதே' என்பது.

உலகின் துன்பங்களுக்கு மூல காரணங்களை ஆராய்ந்தால் கற்பனையான எதிர்பார்ப்புகள் முக்கியமான இடத்தை வகிக்கும்.

நானும் சுவாமிகளிடம் 'சுவாமி, இன்பம் என்றால் என்ன? நிறைவு என்றால் என்ன? இந்தப் பிறவியில் நான் அவற்றை அனுபவிச்



கவே முடியாதா?' என்று ஏக்கத்தோடு கேட்டேன்.

அவர், 'ஏன் முடியாது! இன்பத்தையும் நிறைவையும் வெளியே தேடுவதை விடுத்து உனக்குள் தேடிப்பார் கிடைக்கும். வேறு ஒருவர் உனக்கு இன்பத்தையோ நிறைவையோ கொடுத்து விட முடியாது.

'காணும் பொருள்களின் அழகு அந்தப் பொருள்களில் அல்ல உன் கண்களில்தான்' என்ற பழமொழியைக் கேள்விப்பட்டிருப்பாய்.

உன் மனத்தில் படிந்திருக்கும் கற்பனை எதிர்பார்ப்புகள் என்ற அழுக்கைத்துடைத்து விட்டால் இன்பம் நிறைவு என்ற ஒளி நீங்காது நிறைந்திருக்கும்'' என்பார்.

தோட்டத்திற்கெல்லாம் கற்பனையான எதிர்பார்ப்பு.

காலையில் எழுந்த உடன் இரவு நன்றாகத் தூங்கினாயா என்று கணவர் கேட்டிருக்க வேண்டும். கேட்கவில்லை.

இந்தச் சமையல்காரர் ஒரு நாளாவது காப்பி கொண்டு வரட்டுமா என்று கேட்கிறாரா, அதுவும் இல்லை. நாம் கேட்டால்தான் கொண்டுவந்து கொடுக்கிறார்.



ஊர் உலகத்தில் குழந்தைகள் எவ்வளவு பொறுப்பாக அவரவராக எழுந்து, தம் வேலைகளைத் தாமே முடித்து, செய்ததை சாப்பிட்டு, பள்ளிக்குச் சென்றுமென்றிருக்கிறார்கள். ஏன் நாமும் அப்படித்தானே இருந்தோம்.

ஆனால் இவர்கள், தாமதமாக எழுந்து, அவசர அவசரமாகப் புறப்பட்டு, அதைக் காணோம் இதைக் காணோம் என்று அலைக் கழித்து, அன்று செய்த சிற்றுண்டியைத் தவிர வேறு எதையாவது குறிப்பிட்டு அதை ஏன் செய்யவில்லை என்று குற்றம் சாட்டி, பேனா பென்சில் எடுத்துக் கொடுக்க ஆள் தேடி, உங்கள் வேலையை நீங்களே செய்யக் கூடாதா என்று கேட்ட பாவத்துக்கு, நீங்கள் வீட்டில் சும்மாதானே இருக்கிறீர்கள். இது கூடச் செய்யமாட்டீர்களா என்று குறை கூறி....... அப்பப்பா.

தகப்பனார் தாயாரிடமிருந்து இந்த தேதியில் கடிதம் வந்திருக்க வேண்டும். வரவில்லை.

சகோதர சகோதரிகள், அருகிலிருந்தும் ஊருக்கு வந்தும் கூட இங்கு வருவதில்லை. ஒரு தேவை என்றால் உதவிக்கு எதிர்பார்க்க முடிவதில்லை.

சுற்றத்தாரின் தேவையற்றவிமரிசனங்கள்.

நட்பின் தவறான கணிப்புகள், வதந்திகள்! எப்படிப் பார்த்தாலும் யாருக்கும் என் மீது அன்புமில்லை. அக்கறையுமில்லை. எப்படிக் கிடைக்கும் அமைதியும் மனநிறைவும்?

ஏதோ என் கட்சிக்கு பலத்த சாட்சி இருப்பது போல் நிமிர்ந்து பார்க்கிறேன். பொங்கி வரும் சிரிப்பை அடக்கிக் கொண்டு அவர் பார்த்த பார்வையிலேயே அடிபட்டு விழுந்து விட்டேன்.

'சரி நீ ஒரு நாளாவது உன் கணவரை நன்றாகத் தூங்கினீர்களா என்று கேட்டிருக்கிறாயா?'

தயக்கத்துடன் இல்லையென்று தலை அசைக்கிறேன்.

'நியாயமாகப் பார்த்தால் நீதான் அவரைக் கேட்க வேண்டும். உன்னை விட வியாபாரியான அவருக்குத்தான் அதிகம் பிரச்னைகள். பகலில் எத்தனை பிரச்னைகளைச் சமாளிக்கிறார். எத்தனை அலுவல்களைக் கவனிக்கிறார். அந்த அலைச்சலில் சொல்லாமல் எங்கும் போவதோ, சாப்பாட்டு நேரத்தில் வராமல் இருப்பதோ, எங்காவது அழைத்துச் செல்கிறேன் என்று கூறிவிட்டு அதை அடியோடு மறந்து வேறு வேலைக்குச் செல்வதோ ஒன்றும் தலைபோகிற பெரிய தவறுகள் இல்லை.

மற்றபடி உன் நலனில் அக்கறை இல்லை என்று நினைக்கிறாயா?'

அதுவும் இல்லை. எனக்கு ஏதாவது ஒன்று என்றால் வாடிப் போகிறார். வாயைத் திறந்து எதுவும் கேட்கத் தெரியாதே ஒழிய மனத்தில் குமைவது நன்றாகத் தெரியும். நல்லது என்று அவர் எதையாவது நினைத்தால், பார்த்தால் அது நான் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் என்னை வந்து சேரும்.

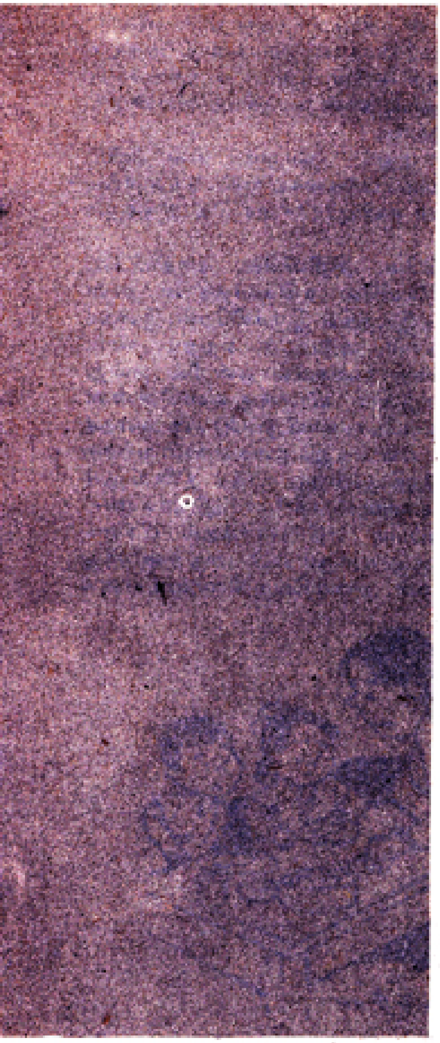
'குழந்தைகளைப் பொறுத்தமட்டில் நீ வளர்ந்ததையும் அவர்கள் வளர்வதையும் ஒப்பிட்டுப்பார்ப்பது மிகவும் தவறு. ஏனென்றால் சூழ்நிலைகள் அடியோடு மாறி விட்டிருக்கின்றன. அன்பு மிகுதியால் உன்னிடம் அதிகப்படியான உரிமையை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அதுவும் குழந்தைகளாக இருக்கும் வரைதான். இன்னும் சிறிது காலம் போனால் நீ விரும்பினால் கூட உன் மடியில் வந்து அமர மாட்டார்கள். அதுவரை அவர்களது குழந்தைத்தனமான ஆசைகளுக்கு வளைந்து கொடுத்து, சரி செய்து, அரவணைத்துத்தான் செல்ல வேண்டும். அடாவடிக் குழந்தைகள் என்று நினைக்கிறாயா?'

ஐயோ, தப்பு தப்புசாமி. உலகில் பிறந்து நான் செய்த உருப்படியான காரியம் மூன்று அடக்கமான குழந்தைகளைப் பெற்றதுதான். என்னிடம் சொல்லாமல் படியை விட்டுக் கூட கீழே இறங்க மாட்டார்கள்.

வெற்றி பெற்ற அந்த பொன்னுன வேளையில்.........



லலிதாஸ்.
மாசுமருவற்ற தங்கத்தரத்திற்கு,
அகில உலக ரீதியில்
முதல் பரிசு பெற்றவர்கள்.



ஸ்பெயின் நாட்டின் தலைநகரான மாட்ரிட் என்ற நகரில் 1983 மற்றும் 84ஆம் ஆண்டுகளில் நடந்த போட்டியில் மாசு மருவற்ற தங்கத்தரத்திற்கு முதல் பரிசு பெற்றவர்கள் லலிதாஸ். ஒன்றல்ல இரண்டல்ல, உலக அரங்கில் 163 நாடுகளிலிருந்து தலை சிறந்த தங்கநகை தயாரிப்பாளர்கள் இப்போட்டியில் கலந்து கொண்டார்கள். இந்த மாசுமருவற்ற தங்கத்தரத்தைக் கடந்த 35 வருடங்களாக மேற்கொண்டதாலேயே லலிதாவிற்கு, இலங்கையில் ஒரு ஆஸ்தான ஸ்தானம் தேடிவந்துள்ளது. இலங்கை வங்கிகளுக்கான, அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற தங்கத்தர நிர்ணயிப்பாளர்கள் என்ற இந்த ஸ்தானத்தை 1975லிருந்து லலிதாஸ் தனதாக்கிக் கொண்டுள்ளது.

முதன்மையானவர்கள் என்ற இந்த ஸ்தானத்தையுடைய லலிதாவின் நகைகளை ஆசியாவிலேயே மிகப் பெரிய ஷோரூமில் காணலாம். ஆம், லலிதாவின் இந்தத் தங்கத்தர்பார் கொழும்புவின் முக்கிய வீதியில் அமைந்திருக்கிறது. அங்குள்ள ஆயிரக்கணக்கான நகைகள் ஒவ்வொன்றும் உங்கள் அழகுக்கு ஓர் ஆராதனையாக விளங்கக் கூடியக் கலைப்படைப்புகள்.

இப்பொழுது லலிதாஸ் உங்களுக்கு அளிப்பது 2500க்கும் மேற்பட்ட ஈடு இணையில்லாத தங்க, வைர மற்றும் வெள்ளி நகைகள். கலைக்கண்ணோடு நுண்ணிய வடிவுகளில் பிறந்துள்ள ஒவ்வொன்றும் எழு இறன் வாய்ந்த கலைஞர் குழுக்களின் மணிக்கணக்கான நாட்கணக்கான உழைப்பின் பிறப்புகளே.

மேலும் இவற்றைக்காண...... உங்களைக் கடல் கடந்து இலங்கைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று கூறவில்லை.

Lalitha®

இப்பொழுது இங்கு சென்னையிலேயே.

லலிதா ஜுவல்லரி மார்ட்

123 உஸ்மான் ரோடு, பனகல் பார்க்,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 445939, 442601.

"நீ இட்ட வேலையைச் செய்யத்தான் பணியாட்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களிடம் அதிகாரத்தோடு இல்லாவிட்டாலும் உரிமையோடு எதையும் கேட்டுச் செய்யச் சொல்லலாம். நீ எதிர்பார்க்கிற அளவுக்குக் குறிப்பறியும் தன்மை இருந்திருந்தால் இன்னும் வேறு ஏதாவது நல்ல நிலையில் இருந்திருப்பார்களோ என்னவோ! வேலை செய்யத் தகுதி இல்லை என நினைக்கிறாயா?"

அப்படியும் இல்லை எல்லோருக்கும் அமைவதை விட நல்ல திறமையான பணியாட்கள் அமைந்திருக்கிறார்கள்.

'தாய் தந்தை, சகோதரர், சகோதரிகள் அவரவருக்கு ஒரு பொறுப்பு இருக்கிறது. சந்தர்ப்ப சூழ்நிலை இருக்கிறது. நமக்காக அவர்கள் எல்லாவற்றையும் உதறிவிட்டு ஒதுக்கிவிட்டு வருவது இயலாத காரியம். உன் மீது அக்கறை இல்லை என்று நினைக்கிறாயா?"

அப்படியும் இல்லை. தான் ஆடாவிட்டாலும் தன் சதை ஆடும் என்ற விதத்தில் நல்லது கெட்டது என்றால் எங்கிருந்தாலும் போய் ஒட்டிக் கொள்கிறோம்.

'சுற்றம், நட்பு, விமரிசனங்கள், வதந்திகள், தப்பான கணிப்புகளுக்கு ஆளாகாதவர்களே இல்லை உலகில். உன் மனத்தில் உள்ளதையோ, உன் குடும்பத்துள் நடப்பதையோ யாராலும் முழுமையாக அறிந்து கொள்ள முடியாது. கண்ணில் கண்டதை காதில் கேட்டதை வைத்து நல்லதாகவோ, கெட்டதாகவோ பேசத்தான் செய்வார்கள். அது உலக இயல்பு. அதற்காக மனம் சோர்வதைத் தவிர்க்கத்தான் வேண்டும். சொந்தத்தாலும் நட்பாலும் மகிழ்ச்சியே இல்லையா?'

நல்லது கெட்டது என்றால் சுற்றமும் நட்பும் கூடுவது ஒருவரின் சுகதுக்கங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளத்தான். சுற்றமும் நட்பும் கூடாத காரியம் நிறைவாக இருக்குமா? அப்படிப்பட்ட நிறைவை மகிழ்ச்சியை நான் அனுபவித்ததே இல்லையா?

என்ன இது எல்லாமே என் காலை வாரி விட்டுவிட்டனவா? எதெல்லாம் எனக்கும் இன்பத்துக்கும் குறுக்கே மலையாக நிற்கின்றன என்று நினைத்தேனோ அவையெல்லாம் குருநாதரின் பார்வையால் ஆதவனைக் கண்ட பனிமலைபோல் கரைந்து உருகி ஓடியே விட்டன.

எல்லாமே சரியாகத்தான் இருந்திருக்கின்றன. என் பார்வையில்தான் வித்தியாசம். என் இடத்தில் நின்று கொண்டு எனக்குத் தெரியும் காட்சி ஏன் மற்றவர்களுக்குத் தெரியவில்லை என்று எரிச்சல் பட்டேன். அதுவே அவர்கள் இடத்தில் நின்று பார்த்தால் காட்சியும் மாறும், கோணமும் மாறும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளாமல் இருந்துவிட்டேன்.

தவிர நான் எதிர்பார்த்தது நடக்கவில்லை என்பதை மட்டும்தான் ஓயாமல் நினைத்துக் கொண்டிருந்தேனே ஒழிய மற்றவர்கள் எதிர்பார்த்தபடி நான் நடக்கிறேனா என்றால் அதுவும் இல்லை.

இப்பொழுதும் ஒன்றும் கெட்டுவிடவில்லை. மரணப் படுக்கையில் கிடந்த எனக்கு என் ஆசான் உயிர்ப் பிச்சை கொடுத்திருக்கிறார்.

'கல்வியிலே, அறிவிலே, தகுதியிலே, பொருள்நிலையிலே அதிகாரத்திலே நான் இன்று இந்த இடத்தில் இருக்கிறேன். இதைக் கொண்டுதான், குடும்பம், சுற்றம், ஊர், உலகம் என்ற வகையில் ஒன்றில் ஒன்று கெடாதவாறு யார் யாருக்கு என்னென்ன வகையில் உபயோகமாயிருப்பேனோ அதைச் செய்வேன். எனக்கு இயற்கை எல்லாவற்றையும் கொடுத்திருக்கிறது. எந்த நிலையிலும் யாரிடமும் எதையும் எதிர்பார்த்திருக்க மாட்டேன். அப்படி எதிர்பார்த்தல் பிச்சை எடுத்தலுக்கு ஒப்பாகும் என்பதை உணர்ந்து கொள்கிறேன். அமைதியும் நிறைவும் எனக்



குள்தான் இருக்கின்றன. கற்பனையான எதிர்பார்ப்புகளினால் அவற்றை அழித்துக் கொள்ளமாட்டேன். எதிர்பார்ப்பின்றி கடமையை ஆற்றிச் சலிப்பிலா ஆனந்தத்தை அடைவேன்' என்ற கொள்கையை அடிக்கடி உனக்குள் சுயதிர்மானமாக (Auto-Suggestion) ஏற்படுத்திக் கொள்' என்றார்.

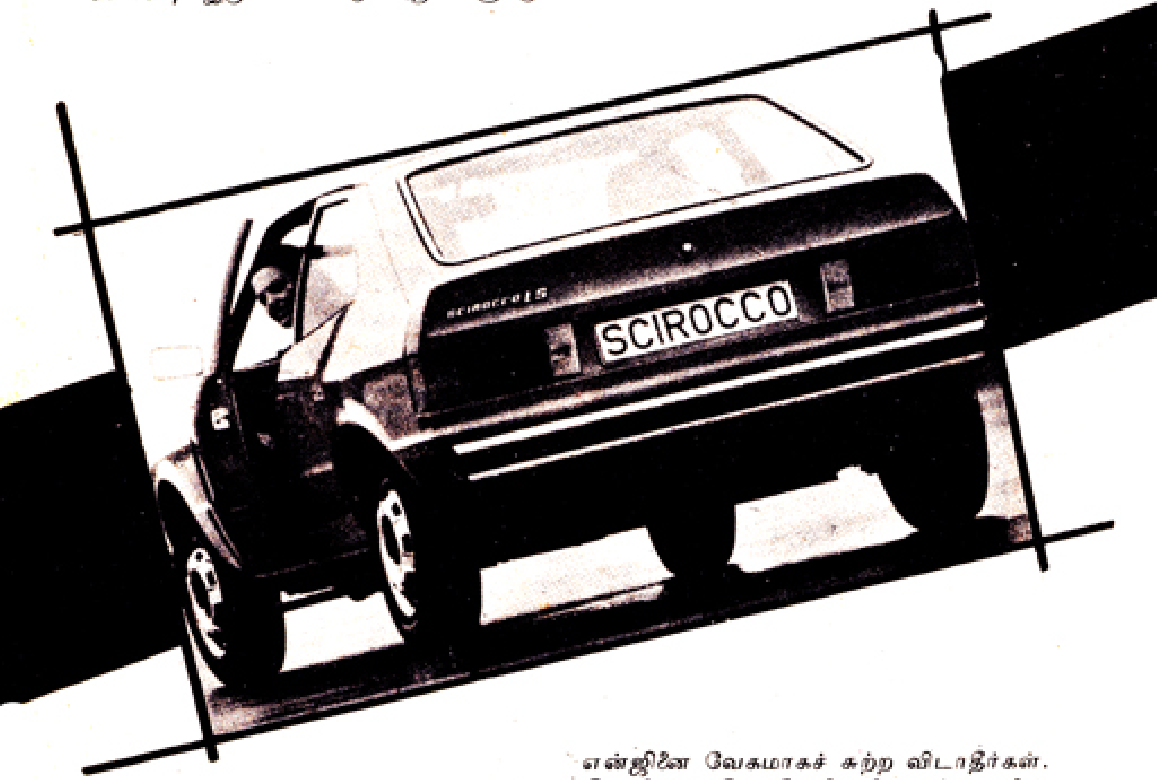
திரும்பத் திரும்ப இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கிறேன். அளப்பரிய புத்துணர்ச்சி என் நாடி நரம்புகளில் ஓடிப் புதிய சக்தியை வாரிக் கொடுக்கின்றன.

('என் குருநாதர்' எனும் நூலிலிருந்து சில பகுதிகள் — உறையூர் மார்முத்து ஃபேமிலி டிரஸ்ட், மீன்கரை ரோடு, ஜமீன் ஊத்துக்குளி — 642 004. விலை: ரூ. 7.)

இன்று நிறைய பெண்கள் கார் ஓட்டுகிறார்கள். அவர்கள் நிதானமாகவும், கவனமாகவும் ஓட்டுகிறார்கள். ஆண்களை விட பெண் காரோட்டிகள் குறைந்த அளவு விபத்துக்களுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

ஆனாலும் அவர்கள் சிறிது தவறு செய்தாலும் 'பெண் டிரைவர்' என்று இளக்காரமாகப் பேசப்படுகிறார்கள்.

எந்த ஒரு தொழிலிலுமே பெண்கள் ஆண்களுக்குச் சமமாகப் பாவிக்கப்பட வேண்டுமானால், அவர்களை விட அதிகம் தெரிந்தவர்களாகவும், சாமர்த்தியம், திறமை உள்ளவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆண்களுக்குச்



சமமாகக் கார் ஓட்டிவிட்டால் மட்டும் போதாது, அது எப்படிச் செயல்படுகிறது, அதன் பாகங்கள் எவை என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு, சமயம் வரும் பொழுது சிறிது பழுது வேலையும் செய்யக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். Puncture ஆன Tyre ஐ எடுத்து விட்டுப் புது டயர் போடுவது எப்படி என்பதையும் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு மோட்டார் வண்டியின் தரம் அதன் வயதினால் நிர்ணயிக்கப்படுவதில்லை. அதை ஓட்டும் விதமும், தக்க சமயத்தில் பழுது பார்ப்பதுமே, அதன் வாழ்வை நீடிக்கச் செய்கிறது.

அனேகம் பேர் வெகு சுலபமாக கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டு விடுகிறார்கள்., ஆனால் வெகு சிலரே அதைச் சரியான முறையில் கையாளப் பழகிக் கொள்கிறார்கள்.

1. காரை எடுத்துக்கொண்டு கிளம்புமுன்
   1. டயர்களின் நிலைமை
   2. ரேடியேடரில் தண்ணீர்
   3. மோட்டாரில் எண்ணெய்
   4. பெட்ரோலின் அளவு

முதலியவற்றை கவனிக்க வேண்டும்.

2. காரை ஸ்டார்ட் செய்யும் பொழுது, அனாவசியமாக ஆக்ஸிலேட்டரை மிதித்து என்ஜினை வேகமாகச் சுற்ற விடாதீர்கள். இது நிறைய பெட்ரோலை வீணடிக்கும். பிஸ்டன், பிஸ்டன் ரிங்க்ஸ், சிலிண்டரில் தேய்வை ஏற்படுத்தும். கிளப்பும்பொழுது மெதுவாகக் கிளப்பி, பிறகே வேகத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். இந்த நேரம் மோட்டார் எண்ணெய், எஞ்ஜின் பாகங்களில் பரவத் தேவையானது.

3. ஞாபகமாக ஹேண்ட் பிரேக்கை விடுவிக்கவும்.

4. கிளெட்ச் பெடலில் எப்பொழுதும் காலை வைத்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள். அவசியமான பொழுதே கிளெட்சை அழுத்த வேண்டும்.

5. கீழ் 'கியரி'ல் காரை வேகமாக ஓட்டக் கூடாது. இது பெட்ரோலைக் குடிக்கும். வேகம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க கியரை மேல் நிலைக்கு

உயர்த்தவும்.

6. காரை மிகவும் வேகமாக ஓட்டிச் செல்வது ஒரு கெட்ட பழக்கம். வேகமாக ஓட்டுவது டயர் சீக்கிரம் தேயக் காரணமாகிறது. நிறைய விபத்துக்களை ஏற்படுத்து

கார் ஓட்டத் தெரிந்தால் போதுமா?

கிறது.

7. நிறுத்த வேண்டிய சமயம் வரும் பொழுது, மெதுவாக வேகத்தைக் குறைக்கவும். திடீரென்று பிரேக் போடுவதால் பிரேக் லைனர், டயர் எல்லாம் தேய்ந்து போகும்.

8. சரிவில் ஓட்டும் பொழுது எஞ்ஜினை அணைத்து விட்டுக் காரை தானாக உருள விடக்கூடாது. இது ஆபத்தானது. இதனால் பெட்ரோலை சேமிக்க முடியாதது மட்டுமில்லாமல், காரை நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும் முடியாது.

9. மழை பெய்து சாலை ஈரமாக இருக்கும் பொழுது 1. மெதுவாகக் கிளம்பி, 2. மெதுவாக கியர் மாற்றி, 3. மெதுவாக வேகத்தை அதிகரித்து 4. மெதுவாக வேகத்தைக் குறைத்து நிறுத்த வேண்டும். ஈரமான சாலையில் கார் வழுக்கிக் கொண்டு போகும்.

10. அதிக வெயிலாக இருக்கும் பொழுது, அல்லது மலைப்பிரதேசத்தில் காரை வெகு நேரம் ஓட்டியபின், காரை நிறுத்தும்பொழுது, எஞ்ஜினை உடனே அணைக்காமல், சிறிது நேரம் ஓடவிட வேண்டும். இது பெட்ரோல் டாங்கில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஆவியை (vapour) வெளியேற்றும்.

11. தண்ணீர் நிறைந்த பாதையில் ஓட்டும் பொழுது அதிகம் தண்ணீர் வாரி இறைக்காமல் மெதுவாக ஓட்டவேண்டும். எஞ்ஜினில் தண்ணீர் போய், ஸ்பார்க் ப்ளக் நனைந்தால் கார் நின்றுவிடும்.

காரில் அவ்வப்பொழுது ஏதேனும் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். அப்பொழுது உடனே எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் என்பதைப் பற்றியும், சிறிது தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1. காரில் சிக்னல் விளக்கு எரியவில்லை. ஊலாக இருக்கலாம். இதை சரி செய்யும் வரை கையால் சரியானபடி சைகை செய்து உங்கள் நோக்கத்தைத் தெரியப்படுத்தவும்.

2. காரை நிறுத்தும் பொழுது, பிரேக் பிடிக்கையில் எரியும் சிவப்பு விளக்கு எரியவில்லை — Stop light switch கெட்டுப் போயிருக்கும். ஒன்று மட்டும் எரியவில்லையானால் அந்த பல்ப் மட்டும் எரிந்து போயிருக்கும்.

3. பிரேக் பிடிக்கும் பொழுது லைனிங் கிரீச்சென்று சப்தம் கேட்கிறது — பிரேக் தேய்ந்து போயிருக்கும். அல்லது அழுக்கும் எண்ணெயுமாக அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் — கார் மெக்கானிக்கிடம் காண்பித்துச் சரி பார்க்கவும்.

4. பிரேக்கை மிதிக்கும் பொழுது அடி வரை அழுந்துகிறது. மறுபடி மறுபடி மிதித்தால்தான் (Pump) கார் நிற்கிறது — பிரேக் சரியானபடி பொருத்தப்படவில்லை, அல்லது பிரேக் எண்ணெய் தேவைப்பட்டால் உடனே மெகானிக்கிடம் காட்டவும்.

5. பிரேக் பிடிக்கும் பொழுது கார் ஒரு பக்கமாக இழுக்கிறது — பிரேக்கில் அழுக்கு சேர்ந்து கிரீஸ் — ஆக ஆகியிருக்கிறது. சுத்தப்படுத்தவும்.

6. எஞ்ஜின் அதிகப்படியாக சூடாகிறது. ரேடியேடரில் தண்ணீர் போதவில்லை அல்லது இருக்கும் தண்ணீர் சரியானபடி குழாய்களின் மூலம் போகவில்லை, அல்லது குழாய்களில் கசிவு இருக்கிறது. கவனிக்கவும்.

7. Windshield wiper கண்ணாடியிலிருந்து தண்ணீரை சரியானபடி துடைப்பதில்லை.

வைப்பரில் உள்ள ரப்பர் பிளேடு தேய்ந்து போயிருக்கும். கண்ணாடியில் எண்ணெய்க் கறை இருக்கலாம். கண்ணாடியை சோப் போட்டுச் சுத்தப்படுத்தவும், அவசியமானால் வைப்பர் பிளேடை மாற்றவும்.

8. மேடு பள்ளமான சாலையில் ரொம்ப தூக்கிப் போடுகிறது. அல்லது காரை நிறுத்தும் பொழுது முன்னால் தூக்கிப் போட்டு குலுங்கி நிற்கிறது.

ஷாக் அப்சார்பர் தேய்ந்து போயிருக்கும். பரிசோதித்து மாற்றவும்.

9. ஸ்டியரிங் வீல் பக்கவாட்டில் ஆடுகிறது — முன் பக்கத்துச் சக்கரங்களின் நிலை சரிசமமாக இல்லை. அல்லது ஸ்டியரிங் இயந்திரத்தில் பிடிப்பு தளர்ந்துவிட்டது. உடனே மெகானிக்கிடம் காட்டவும்.

10. முன் பக்கச் சக்கரங்கள் ஒரு பக்கமாகத் தேய்கிறது — சக்கரப் பொருத்தம் சரியில்லை. சரிபார்க்கவும்.

11. எஞ்ஜின் தாளகதியில் சப்தமிடுகிறது— — எஞ்ஜினில் எண்ணெய் போதாது. பரிசோதிக்கவும்.

12. காரை ஸ்டார்ட் செய்யும் பொழுது. எஞ்ஜின் புரண்டு கொடுக்கிறது. ஆனால் கார் ஸ்டார்ட் ஆவதில்லை.

இக்னிஷன் ஸிஸ்டமில் கோளாறு. டிஸ டிரிபியூட்டர், ஸ்பார்க் ப்ளக், இக்னிஷன் ஸிஸ்டம் ஒயர் எல்லாவற்றையும் சோதிக்கவும்.

13. காரை ஸ்டார்ட் செய்யும் பொழுது ஒரு விதமான விளைவும் இல்லை — பேட்டரியில் சக்தியில்லை. அதற்கு சக்தி யூட்ட வேண்டும். அல்லது அதை மாற்ற வேண்டும்.

நெடுந்தூரப் பயணம் செய்கையில் காரில் அவசியமாகச் சில உபகரணங்களை வைத்திருக்க வேண்டும். கார் நடுவழியில் எங்காவது நின்றுவிட்டால் இவை உடனே கைகொடுக்கும்.

1. ஸ்பேர் டயர்
2. ஃபேன் பெல்ட்
3. ஸ்பார்க் ப்ளக்ஸ்
4. எலக்டிரிகல் வொயர்
5. ஸ்குரு டிரைவர்
6. ஜாக்
7. ஸ்பானர்
8. ரேடியேடர் ஹோஸ்
9. ஒரு டின் எண்ணெய்
10. தண்ணீர்
11. கைதுடைத்துக்கொள்ள ஒரு துணி.
12. முன்புறக் கண்ணாடியைத் துடைக்க ஒரு துணி.

நீங்களே கார் ஓட்டாவிட்டாலும் கூட, வீட்டில் கார் இருந்தால், இவை எல்லாம் தெரிந்து வைத்துக் கொண்டால், தக்க சமயத்தில் பிரகாசிக்கலாம்.

ஜெயா வி. ராமன்

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: முருங்கை   கடைசி தேதி: 15·7·86

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

புக்ஷெல்ஃப்

சித்த மருத்துவக் களஞ்சியம்

சித்த மருத்துவ முறைகளை மட்டுமல்லாமல், உடலின் தன்மைகள், நாடிகள் போன்ற இயற்கைக் கூறுகளையும் விவரிக்கிறார் டாக்டர் இருமலை நடராசன்.
விலை ரூ. 20/—

அங்க மச்சங்களின் அதிர்ஷ்ட பலன்கள்

மச்சங்களின் பலன்கள் மட்டுமின்றி, உடலமைப் பைக் கொண்டு பலன்களையும் கூறுகிறார் முத்து சுந்தரி.
விலை ரூ. 6.50/—

சௌபாக்கியம் தரும் துதிமாலை

அனைத்துத் தெய்வங்களின் முக்கியமான ஸ்தோத்தி ரங்களின் தொகுப்பு ஆசிரியர்: நாகர்கோவில் கிருஷ்ணன்.
விலை ரூ. 2.50/—

அதிர்ஷ்ட கைரேகைக் களஞ்சியம்

25 விளக்கப்படங்களுடன். ஆசிரியர்: பாலாஜி.
விலை ரூ. 10/—

வளமான வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் சிறு தொழில்கள்.

ஜாம், சர்பத், மிட்டாய், தைலம், சாக்பீஸ் போன்ற பலதரப்பட்ட தொழில்களின் செய்முறைகள். ஆசிரியர் ச. பழனியப்பன்.
விலை ரூ. 12/—

கனவுகளின் பலன்கள்

கனவுகளை அர்த்தமற்றவை எனத் தள்ளாதீர்கள் என்று கூறிப் பலன் கூறுகிறார் பேராசிரியர் கார்த்திக்.
விலை ரூ. 6/—

(மேற்கண்ட ஆறுநூல்களின் பதிப்பாளர் சவிதா பப்ளிகேஷன்ஸ், 36—A/6, கோவிந்தன் ரோடு, சென்னை — 33.)

மௌனப் புயல்

பஞ்சாபிலும் அதைத் தொடர்ந்து டில்லியிலும் நடந்த கொந்தளிப்பை மையமாக வைத்து வாஸந்தி யால் எழுதப்பட்ட நாவல்.
விலை ரூ. 19/—

இளமைக் கனவுகள்

குடும்பப்பாங்கான கதைகளை ரசிப்பவர்களுக்கு ஒரு விருந்து படைக்கிறார் கோமகள். விலை ரூ. 11/—

விட்டில்

தற்காலப் பெண் ஏமாற்றும் சமுதாயச் சூழலில் போராடி தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்வில் வெற்றி பெற வேண்டும் என சுமங்களா மூலம் தன் நாவலில் கூறுகிறார் மகரிஷி.
விலை ரூ. 16/—

(மேற்கண்ட மூன்று புத்தகங்களின் பதிப்பாளர், கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஸ்ரீ மத்வாச்சாரியார்

வாழ்க்கைச் சிறப்பும், உபதேசங்களும். ஆசிரியர்: கே. வெங்கட்ராவ்.
விலை ரூ. 14/—

உங்களில் ஒரு கணேஷ்

சுஜாதாவின் பலதரப்பட்ட சுவையான கட்டுரை களின் தொகுப்பு:
விலை ரூ. 9/—

(இரண்டு புத்தகங்களின் வெளியீட்டாளர் குமரிப் பதிப்பகம், 20, பெருமாள் தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.

அன்புதாசனின் மருத்துவக் கட்டுரைகள்

எளிய நடையில் ஏராளமான நோய் போக்கும் முறைகள்.
விலை ரூ. 10/—

நேரு—ராஜீவ்

நேருவிலிருந்துராஜீவ்வரை நாட்டின் சரித்திரத்தைக் கூறுகிறார் ஆசிரியர் மணியன். விலை ரூ. 6.75/—

வல்லிக் கண்ணனின் போராட்டங்கள்

இலக்கியச் சுவை நாடும் எழுத்துலக ரசிகர்களுக்கு ஒரு விருந்து.
விலை ரூ. 6.75/—

(மூன்று புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் — இமயப் பதிப்பகம், 20, பெருமாள் தெற்கு வீதி, நாகப் பட்டினம் — 611 001.

வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு மருத்துவம்

ஆசிரியர் சம்பந்தம், இல்லத்தரசிகளுக்கு வழிகாட்டும் புத்தகம்.
விலை ரூ. 5/—

டாக்டர் விளக்கும் உடலுறவு இன்பம்

மணமானவர்கள் விஞ்ஞான ரீதியாக அறிய வேண் டிய நூல். ஆசிரியர்: டாக்டர் பி. எம். ரெக்ஸ்.
விலை ரூ. 15/—

இளைஞரின் துணைவன் மான்போர்ட்

இளைஞர்களுக்கு நற்பண்புகளைக் கூறி வழிகாட்டும் நாடகம். ஆசிரியர்: சகோதரர் கேமிலஸ். விலை ரூ. 9/—

இராமாயணக் குட்டிக் கதைகள்

ஆசிரியர் தி. வெங்கடகிருஷ்ணய்யங்கார்.
விலை ரூ. 4.50/—

மரக்கால்

உடல் ஊனமுற்ற முரளியின் வாழ்க்கை வெற்றி களைத் தனக்கே உரிய நடையில் நாவலாக்குகிறார் பாலகுமாரன்.
விலை ரூ. 9/—

ஜெகசிற்பியனின் சமூகப் புதினங்கள்

மறைந்த எழுத்தாளர் ஜெகசிற்பியனின் நாவல் களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி நூல். ஆசிரியர் திருமதி கனககந்தரம்.
விலை ரூ. 35/—

என்றென்றும் அன்புடன்...

மனைவியைத் தவிர இன்னொரு பெண் துணையைத் தேடும் எழுத்தாளனின் கதை. ஆசிரியர் பாலகுமாரன்.
விலை ரூ. 15/—

அகல்யா

முன் மணம் முடிந்ததென மீண்டும் ஒரு கணவனை அடைந்து லட்சிய வாழ்க்கை நடத்திய அகல்யாவின் வாழ்க்கைப் போராட்டங்கள். ஆசிரியர்: பாலகுமாரன்.
விலை ரூ. 13.50/—

(மேற்கண்ட புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்: வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

திவ்யா வேகமாகப் படிகளில் தாவி, இரண்டாம் மாடியிலிருந்த தங்கள் ஃப்ளாட்டை அடைந்து, பையிலிருந்த சாவியைத் தேடி, நவ்தாலைத் திறந்தாள்.

திவ்யாவையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த எதிர் ப்ளாட் மாமிகள் வழக்கமான வம்புகளில் மூழ்கியிருந்தனர்.

"ஐயோ பாவம். ஸ்கூல் விட்டு வந்ததும் வராததுமா, நம்மாத்துக் கொழுந்தைகள் "என்ன டிபன்"னு அதிகாரம் பண்ணிண்டு வரும். என்ன இருந்தாலும், குழந்தைகளை கவனிக்கணும்னு பொம்மனாட்டி வேலைக்குப் போகக் கூடாது."

ஒருத்தியைத் தொடர்ந்து மற்றொருத்தி அதை வலியுறுத்த... ஒருநாளைப் போல என்னதான் பேசுவார்களோ என்று எண்ணிய திவ்யா, அவர்களுடைய பேச்சுக்கள் முடிவில் திவ்யாவின் தாய் ராஜலக்ஷ்மியிடம் வந்து நிற்கும் என்றும் அறிந்திருந்தாள்.

இவர்கள் வேலைக்குப் போகவில்லை. ராஜலக்ஷ்மி போகிறாள். அதுவும் காரில்; ஒரு பெரிய நிறுவனத்தின் ரிசப்ஷனிஸ்டாக... மடிப்புக் கலையாத புடவையோடு அவள் இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் இருக்கும் நேர்த்தியை சிலரின் கணவன்மார்கள் ஒப்பு நோக்கும் போதும்...

அவர்களுடைய கோபங்கள், திவ்யாவிடம் பரிதாபப்பட வைத்து, அவளை திசை திருப்ப முயன்றன.

திவ்யா கதவை மெதுவாகச் சாத்திவிட்டு, தோளிலிருந்த பையைக் கீழே இறக்கினாள். கைகால், முகம் கழுவிக் கொண்டு, ப்ரிஜ்ஜிலிருந்த பாலைச் சுட வைத்தாள். ஹார்லிக்ஸ் கரைத்துக் குடித்த பின்பு, ரேடியோவைப் பாடச் செய்தாள். ஹோம் ஒர்க்கைச் செய்ய நோட்டை எடுத்தாள். யூனிபாரத்திலிருந்து சூரிதாரில் மாறியிருந்த திவ்யா பத்தாவது படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்.

அவளுக்கடுத்த தம்பி ஹரி இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் பள்ளியிலிருந்து வந்து விடுவான். அவனுக்காக அவன் வந்த பிறகு டிபன் செய்யலாம் என்று நினைத்தாள்.

காலிங்பெல்தான் ஒலித்தது. ஹரிதான் வந்துவிட்டான் என்று எழுந்து போனால்...



அட, அப்பா!

"என்னப்பா! இவ்வளவு சீக்கிரமா... வந்துட்டீங்க...!"

"கொஞ்சம் டயர்டா இருந்தது. அதான் பர்மிஷன் போட்டுட்டு வந்தேன்."

திவ்யா மளமளவென்று உள்ளே போனாள். பாலைச் சுட வைத்து நெஸ்கபே தயாரித்து, மற்றொரு அடுப்பில் பிரெட்டைக் கொஞ்சமாக நெய்விட்டு ரோஸ்ட் செய்து அப்பாவுக்குக் கொடுக்க வந்தாள்

"அட, நீயேன் திவ்யா சிரமப்படறே. நாளைக்குப் பரீட்சை இல்லையா, உனக்கு?"

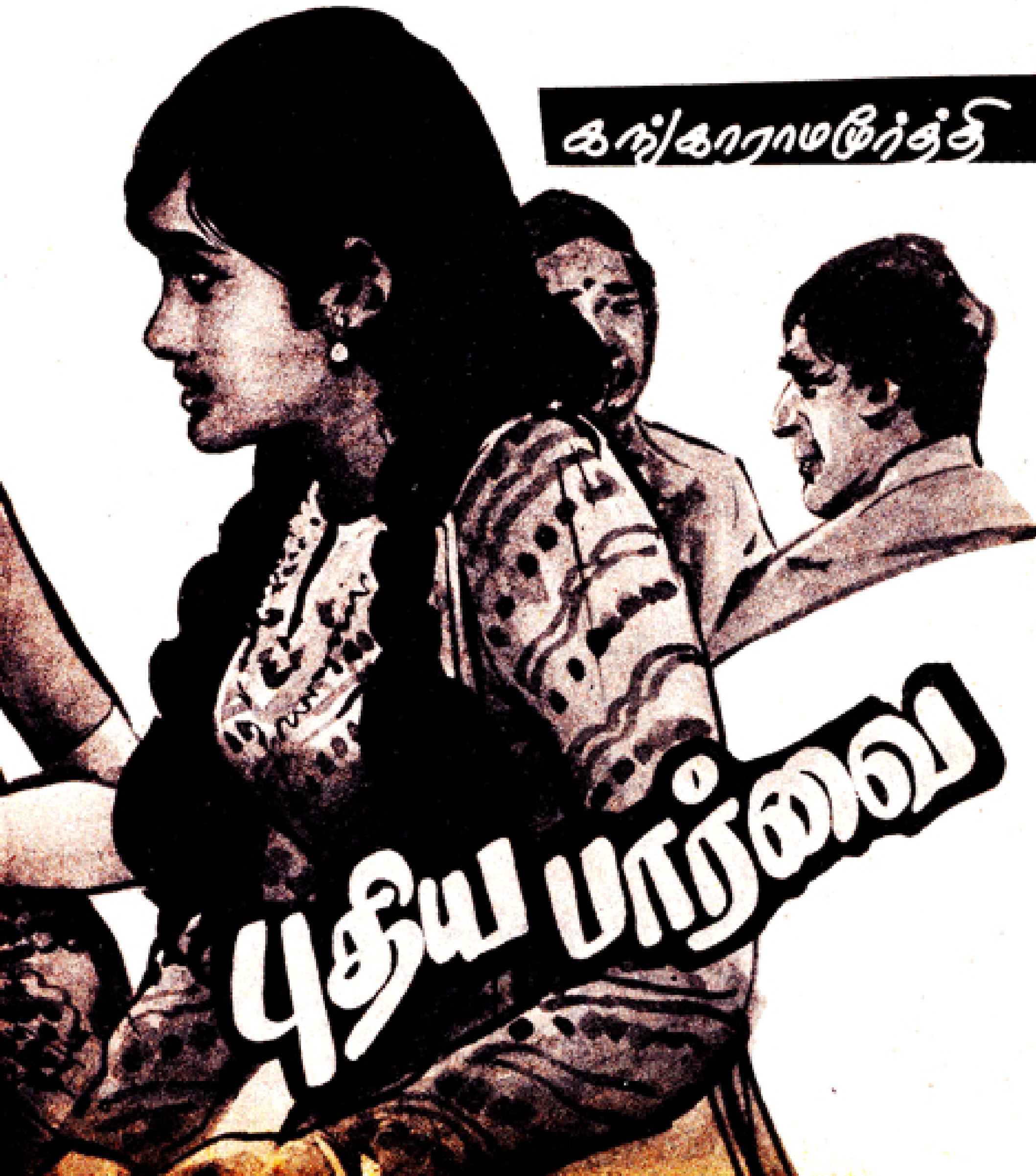
நெஸ்கபேயை அவர் குடிக்கும்போது, திவ்யாவுக்கு முகம் ஏகமாக மலர்ந்தது.

"ஐந்து நிமிஷ வேலை. என்ன ஆயிடப் போறது?"

"ரொம்ப ஏதமா இருக்கு திவ்யா! ஹரி வந்தாச்சா?"

"இல்லேப்பா! வர்ற நேரம்தான்!"

மறுபடியும் அழைப்பு மணி!



கங்காராமமூர்த்தி

புதிய பார்வை

ஹரி வந்தான். ஷூவைக் கழற்றி அழகாக அடுக்கிவிட்டு உள்ளே வந்தான்.

"ஹல்லோ டாட்" என்று அட்டகாசமாக குசலம் விசாரித்துவிட்டு கைகால் கழுவப் போனான்.

"கமலா, நீ ராஜலக்ஷ்மி பிளாட்டைப் பார்த்திருக்கியோ!"

"ம். நீ என்னத்தைச் சொல்லு. அவளோட குழந்தைகளின் சமத்தே அலாதிதான்!"

"நீதான் மெச்சிக்கணும். ஒரு பொம்மனாட்டி இப்பிடியா தன் கொழந்தைகள்ட்ட பாசமில்லாம இருப்பா! ஏவி ஏவின்னு வேலை வாங்கறா! ஐயோ பாவம்! கொழந்தைகளை வேலை வாங்கறதுக்கு எனக்கு மனமே வராது!"

"அதுக்குச் சொல்ல வரல்லே! பொண்ணு கட்டும், பிள்ளையாகட்டும், ஸ்கூல்லேர்ந்து வந்ததும் ஷூவையும், பையையும் அதது வைக்கற எடத்துல வைக்கறதும், பாடத்தைப் படிக்கறதும்... அதைச் சொல்றேன். நம்மாத்திலேயும் இருக்குங்களே வானரங்கள். எல்லாத்தையும் கண்டபடி விசிறியெறிஞ்சுட்டு, ஸ்கூல் போற போது தேடி அமர்க்களம் பண்றதுகளே!"

"நாம இருக்கோம். எல்லாம் செஞ்சு தருவோம்ங்கற தைரியம். நீ என்ன வேணு சொல்லு. வேலைக்குப் போற கொழந்தைகளுக்கு ஆசை அருமையா செய்ய முடியாது. என்ன பணம் இருந்து என்ன பிரயோஜனம்?"

வராந்தா மகாநாடு கலைந்து அவரவர் பிளாட்டுக்குள் புகுந்து கொண்டார்கள்.

திவ்யா கதவைத் திறந்து கொண்டு வெளியே வந்து, காய்கறி வாங்க கூடையுடன் சென்றாள். அவள் தயாராக வாங்கி வைத்திருந்தால், அம்மாவால் சுலபமாகக் காலையில் சமையலை முடிக்க முடியுமே!

"காய்கறி வாங்கப் போறியா?"

கீழ் வீட்டு மாமியின் வழக்கமான கேள்விக்கு புன்னகையோடு தலையாட்டினாள்.

"ஐயோ பாவம்! நாளைக்குப் பரீட்சை இல்லையோ?"

திவ்யாவுக்கு அவள் மெல்லக் கூறியது காதில் விழாமலில்லை. எரிச்சலாக வந்தது. வாசலிலிருக்கும் கறிகாய்க் கடைக்குப் போய், வாங்கிவர ஒருநாளா ஆகும்? ரொம்ப இரக்கப்பட்டு உருகுகிறார்களே! இவர்கள் மனசுக்குள் இருப்பதெல்லாம் தெரியாதாக்கும். இந்த ப்ளாட்டுக்கு குடிவந்த புதிதில், மத்தியானப் பால் வாங்கி வைக்கிறீர்களா என்று அம்மா பணிவோடு கேட்ட போது அடுத்த வீட்டுக்காரம்மாள் சொன்னது திவ்யாவுக்கு இன்னும் மறக்கவில்லை.

"பாலா, அதெல்லாம் எங்களால் வாங்க முடியாது. ஒரு நாளைப் போலச் செய்ய யாரால முடியும்?" என்று வெடுவெடுத்து, உறவைக் கத்தரித்துக் கொண்டவர்களை ராஜலக்ஷ்மி புரிந்து கொண்டாள்.

அவள் நகரையடுத்த பெரிய நிறுவனத்தில் வேலை பார்ப்பதால் வீட்டிலிருக்கும் நேரம் குறைவு. மற்றவர்களோடு கலந்து பழக நேரம் கிடைப்பது அரிதாக இருந்த போதிலும் அவர்கள், அவளோடு நேர்முகமாக எதிர்ப்பட்ட போது, அவள் புன்னகைக்குப் பதிலளிக்காத போது ராஜலக்ஷ்மி அவர்களுடைய மனக்குறுக்கத்தை உணர்ந்தாள். அதற்குப் பிறகு அவள் யாரையும் புன்னகையோடு எதிர்கொள்ளவில்லை.

"பெரிய கம்பெனி. ஆள் பார்க்க அழகா இருக்கா. நல்ல சம்பளம் கெடைக்கும். அவளை வேலைக்குப் போகச் சொல்லி அனுப்பறாரே, அவ ஆம்படையானைத்தான் சொல்லணும்."

எந்தப் பேச்சுக்கும் செவி கொடுக்காமல், தானுண்டு தன் குடும்பம் உண்டு என்றிருப்பவள்தான் ராஜலக்ஷ்மி. குழந்தைகள் பொறுப்பறிந்து நடந்து கொள்வதில் அவளுக்குப் பெரும் பங்கு இருந்தது. கனிவோடு கண்டிப்பும் காட்ட முடிந்தது அவளால்..

திவ்யா கையில் பிரெட்டும், தோளில் அடிடாஸ் பையுமாக மாடியேறினாள். வராந்தா மகாநாடு கூடியிருக்காதது அவளை ஆச்சரியப்பட வைத்தது. கமலா மாமியின் பிளாட் கதவு திறந்து கிடக்க, கூடமும் சோபாவில் தெரியாத முகங்களும்...

திவ்யா பூட்டைத் திறந்து கொண்டே உள்ளே செல்கையில், 'திவ்யா' என்று அரக்கப் பறக்க ரேவதி ஓடிவந்தாள். அவள் முகமெல்லாம் வியர்த்திருக்க பயத்தில் வெளுத்திருந்தாள்.

"என்ன ரேவதி! ஏன் ஓடி வர்றே? என்ன விஷயம்?"

"திவ்யா! அப்பாவோட ஆபீஸ் பிரெண்ட்ஸ், மானேஜர் எல்லாரும் 'சட்னு' வந்திட்டா! அம்மா இப்பத்தான் மாம்பலம் போறா. ப்ளீஸ். இந்த காஸ் அடுப்பை எப்படித் தொறக்கறதுன்னு தெரியலே. காப்பி வேறே போடணும்" — ரேவதிக்கு வெட்கமாக இருந்தது.

அடுத்த நிமிடம் திவ்யா இளம் சிரிப்போடு, தன் பையை உள்ளே வைத்து.

காரட்டைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து கொண்டு, நீளவாட்டில் செவ்வகமாகவோ, சதுரமாகவோ வெட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். இதை ஆவியில் வேக

வீட்டைப் பூட்டினாள்.

ரேவதியோடு, சமையலறைக்குச் சென்றாள்.

"நல்லவேளை! ரேவதி இன்னும் கொஞ்சம் பட்டனை மேலே தூக்கியிருந்தால் ரெகுலேட்டரே ஜம்ப் ஆகியிருக்கும்."

காஸ் சிலிண்டரை சரியாகத் திறந்து, அடுப்பைப் பற்ற வைத்து, பாத்திரத்தில் வெந்நீர் வைத்தாள்.

பில்டரை வாங்கி தேவையான பொடி போட்டு வெந்நீரை ஊற்றி, பாலைச் சுட வைத்தாள்.

ரேவதி, திவ்யாவின் சுறுசுறுப்பையும், அடுத்தடுத்து அவள் செய்யும் வேலைகளையும் கண்டு விழி பிதுங்க நிற்கையில்......

"ஹேய்! வெறும் காப்பி மட்டுமா குடுக்கப் போறே! பிஸ்கெட் இருக்கா?"

"இருக்கே" என்றவள் அவசரமாக டப்பாவிலிருந்த பிஸ்கெட்டுகளை ஒரு தட்டில் கொட்டினாள்.

தட்டை வாங்கி, பிஸ்கெட்டுகளை வட்டமாக அழகாக அடுக்கி, காப்பி கலந்து டபரா டம்ளர்களில் நுரை பொங்க ஊற்றி ஒரு ட்ரேயில் வைத்து, ரேவதியிடம் கொடுத்தாள்.

"ரேவதி! ஒரு நிமிஷம் முகத்தைத் துடைத்துக் கொள். ரொம்ப வியர்த்திருக்கே!".

ரேவதி நன்றியோடு ட்ரேயை எடுத்துச் செல்ல, திவ்யா பிஸ்கெட் தட்டைக் கூடத்து டீப்பாயின் மீது வைத்துவிட்டு, ரேவதிக்குக் கண் ஜாடை காட்டிவிட்டு தன் பிளாட்டுக்கு விரைந்தாள்.

"காப்பி பிரமாதம்!"

"சர்க்கரை ரொம்ப கரெக்ட். மிஸ்டர் ராஜன், வெரிலக்கி நீங்க. பெண்ணை நல்லா ட்ரெயினப் பண்ணி இருக்கீங்க" — என்று எல்லோரும் வாய்க்கு வாய் புகழ்ந்ததைக் கேட்கும்போது, இவையெல்லாம் சேர வேண்டிய இடம் வேறு என்று சொல்ல முடியாமல், வெறும் புன்னகையால் அங்கீகரித்தார்.

அவர்கள் எல்லோரும் சென்று அரைமணி கழித்து, கமலா வந்து சேர்ந்தபோது, அவளை நன்றாக தமிழில் அர்ச்சனை செய்தார்.

கமலாவுக்கும் தன் பெண் பேரில் அசாத்தியமான கோபமும், திவ்யாவிடம் நன்றியும் ஏற்பட... நேராக ராஜலக்ஷ்மியின் பிளாட்டுக்குச் சென்றாள்.

"அம்மா, ரேவதி அம்மா வந்திருக்கா."

"வாங்கோ மாமி" என்று வரவேற்றாள் ராஜலக்ஷ்மி மலர்ச்சியாக!

"ராஜி! இன்னிக்கு திவ்யா சமயத்தில ஹெல்ப் பண்ணலேட்டா என்ன ஆகியிருக்கும்னே தெரியாது!" என்று சொல்கையிலேயே கமலாவுக்குக் கண்களில் நீர் திரண்டிருந்தது. இதுநாள் வரை, ராஜலக்ஷ்மிக்கு எதிராகப் பேசிய வருத்தம் இன்றைக்கு வெளிப்பட்டதைப் புரிந்து கொண்ட ராஜலக்ஷ்மி, "மொதல்ல ஒக்காருங்கோ!" என்று உபசரித்தாள்.

"மாமி காப்பி!" என்று திவ்யா அதற்குள் காப்பியும் கையுமாக வந்து உபசரித்தாள்.

"அசட்டுப் பாசத்தால, பொண்ணை வளர்க்கத் தெரியாம வளர்த்துட்டேனேன்னு இப்ப தோணறது! அடுத்த வருஷம் கல்யாணம் பண்ணப் போற பொண்ணுக்கு காஸ் அடுப்பைப் பற்ற வைக்கக் கூட கத்துக் குடுக்காததோட பலனை இன்னிக்குத் தெரிஞ்சுண்டேன்." அதற்குமேல் பேசத் தெரியாமல் கமலா திகைக்க —

"ஒரு குடும்பத்தையே தாங்கற பொண்ணை, சின்ன வயசிலேர்ந்தே தன் சுய பலத்தில நிக்கற அளவுக்கு மனோதிடத்தோட வளர்க்கணும் மாமி! எவ்வளவு சுமையானாலும் தாங்கிக்கற தைரியம் அவளுக்கு இருக்கணும். பொறுமையும், நிர்வாகமும் பழகிட்டா அவள் புகும் குடும்பத்திலே பிரச்னை இருக்காது. வேருக்குத்தானே நீரூற்ற வேண்டும்!"

"இனிமேல திவ்யா போன்ற பெண்கள் இயற்கையாகவே தோன்றக் கூடிய சூழ்நிலை உருவாயிடுத்து. வேலை பார்க்கற பெண்களுடைய குழந்தைகளை, நல்லவிதமா பார்க்காமல் போனதுதான் என்னைப் போன்றவர்கள் செய்த தப்பு. ஒண்ணும் தெரியாதவளா இருக்கிற நிலை இந்தத் தலைமுறையில மாறிடும். அப்படி மாறும் சூழ்நிலையை வரவேற்கத் தயாரா இருக்கணும்."

"மாமி வரவேற்கணுமா? ஏன் எதிர்கொண்டு அழைக்கலாமே!" என்றாள் ராஜலக்ஷ்மி.

"திவ்யா! டம்ளர்களை எடுத்துண்டு போ!" என்று அவள் கூறிய வார்த்தைகளில் கனிவும், கண்டிப்பும் கலந்திருந்ததை கமலா கவனிக்கத் தவறவில்லை.

வைத்து எடுத்துக் கொண்டு அதனுடன் மசாலாப் பொடி, உப்பு, சிறிது மைதா சேர்த்துப் பிசிறி அரைமணி ஊற விட்டு, வாணலியில் எண்ணெய் காய வைத்து அதில் ஊறிய காரட் துண்டுகளை இருபுறமும் சிவக்கப் பொரித்தெடுக்கவும். மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

—எஸ். பி. தேவி.

In the market this panty costs Rs.17.



But inside a Softouch pack it's free!!

Yes, it's free! A lovely Fig-Leaf cotton stretch panty inside every new Softouch pack of 20s.



But wait, there's more! With a new pack of 10s you get this wonderful Travel Pack of 2 Softouch Sanitary Napkins. To help you carry Softouch security wherever you go.

Look how well Softouch protects:

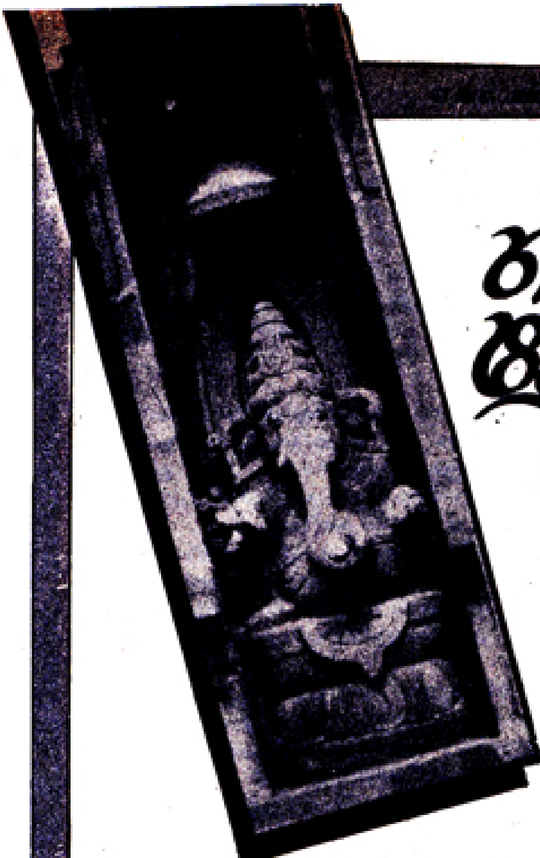
● Its wonder filter wrap guarantees total absorption ● Its highly absorbent tissue paper and imported pulp guarantees total confidence ● Its unique five-way protection guarantees total safety ● Its hot-melt adhesive holds it securely in place.

So confident. So comfortable. So soft ... Softouch. That's why we call it a girl's best friend.

softouch
BELTLESS SANITARY NAPKINS

Softouch – a girl's best friend

SOFTOUCH HYGIENE PRODUCTS (MKTG.) PVT. LTD. 15 Military Square Lane, B Bharucha Marg, Bombay 400 023. Phone: 2712180/271115



ஆடிச் செவ்வாய் தேடிக் குளி!

ஆடி மாதம் ஒவ்வொரு செவ்வாய்க் கிழமையையும் ஒரு திருநாளாகக் கொண்டாடுவது தென்பாண்டி நாட்டின் தனிச் சிறப்பு. கேரளாவிலும் சில பகுதிகளில் இப் பழக்கம் இன்றும் நிலவி வருகிறது வெளிப்படை!

அன்று கன்னிப் பெண்கள் சென்று கூடி ஊர்வலமாய் நதிக்கோ, வாய்க்காலுக்கோ, குளத்திற்கோ சென்று தெய்வ வழிபாடு செய்வது கண்கொள்ளாக் காட்சி! "கண் நிறைந்த கணவனைப் பெறுவதற்குச் செய்யப்படும் நோன்பு இது" என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள்.

காலை பலபலவென்று விடியுமுன்பே, விவாஹமாகாத பெண்கள் எல்லோரும் தெருவின் கோடியில் முதலில் கூடுவார்கள். ஒவ்வொருவர் கையிலும் ஒரு பனை நார் ஓலைப்பெட்டி அல்லது பெரம்புப் பெட்டியிருக்கும். இப்பெட்டியை "பொடகாப் பொட்டி" என்று பாண்டி நாட்டில் கூறுவார்கள்.

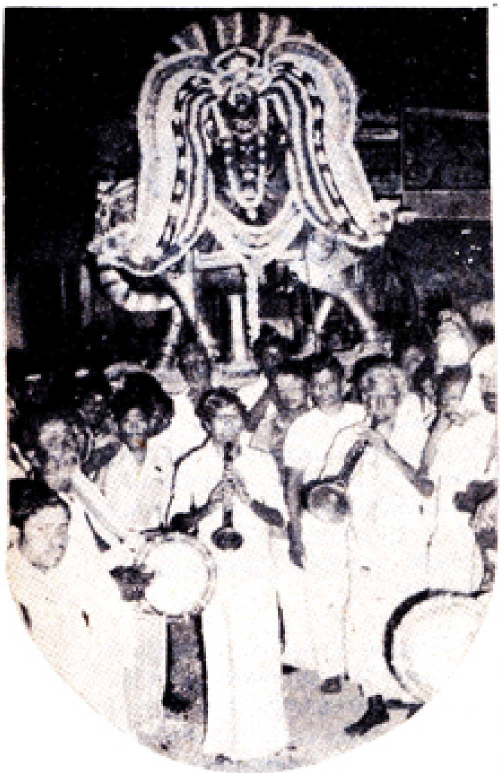
அதில், மாற்றுப் பாவாடை, சொக்காய், மஞ்சள், பல்வேறு நிறங்களில் குங்குமம், நாகப்பழம், வெற்றிலை; பாக்கு, பழம், புஷ்பம் முதலியவைகள் இருக்கும். தவிர, நல்லெண்ணெய், திரிநூல், சூடம், தீப்பெட்டியும் கூட இருப்பதுண்டு.

எல்லோ்ரும் சேர்ந்தவுடன் வரிசையாய் தெரு அடைக்க நின்று கொண்டு, ஒரு பாட்டைப் பாடிக் கொண்டு நதிக் கரைக்கோ, வாய்க்காலுக்கோ அல்லது குளக்கரைக்கோ செல்வார்கள்.

அந்தப் பாட்டு எளிய தமிழில் தேசாசாரத்திற்குத் தகுந்தவாறு அவ்வவ்வூர் தெய்வங்கள், 'நதிகளின் பேர்களையும் சேர்த்து அமைந்திருக்கும். எல்லோரும் ஒன்றுகூடிச் சொல்லும்போது மிக்க அழகாயிருக்கும். அதனை எனக்குத் தெரிந்தவரைச் சொல்லுகிறேன்.

"ஆடிச் செவ்வாய், தேடிக்குளி!
அரைச்ச மஞ்சளைப் பூசிக் குளி!
அரையாத மஞ்சளைத் தேச்சுக் குளி!
தொடுத்த பூவை நீ வச்சுக்கோ





தொடுக்காத பூவை எனக்குத் தா!
கோயில் மாடப்புரு மஞ்சள் அரை
''மங்கை'' யரனைத்தையும் கூட்டி வா
புனித காந்திமதியன்னை நீராடும்
தாமிர பரணியில் தாவிக் குளி!
குறுக்குத்துறையில் குளித்து வா
கோயில் கிணற்றில் குளித்து வா
கோபாலசாமியைக் கும்பிட்டு வா
நாழிக் கிணற்றில் குளித்துவிட்டு
நாரர்யண சாமியை சேவித்து வா!
கண்ணுக்கினிய கணவனையே
தந்தருள்வா யென்று போற்றிக் குளி!''

என்று பாடிக் கொண்டே ஆற்றங்கரையை அடைந்ததும் குழந்தைகள் எல்லோரும் நன்ருய்ப் பச்சை மஞ்சளைத் தேய்த்துக் குளித்து விட்டுப் புத்தாடை புனைவார்கள்.

நெற்றியில் அழகாகப் புருவத்தின் மத்தியிலிருந்து வகிடு வரை பல்வேறு நிறங்களில் குங்குமத் திலகங்கள் இட்டுக் கொள்வார்கள். பாதங்களில் நலுங்கு மஞ்சள் பூசிக் கொண்டு பின் அருகிலுள்ள அரசடி பிள்ளையாரையோ அல்லது ஆலயத்திலுள்ள மூர்த்தியையோ கண்டு, நல்ல கணவனை அளிக்குமாறு பிரார்த்தித்து வழிபடுவார்கள்.

பின்பு தாம் கொண்டு வந்த வாசனை புஷ்பத்தால் அர்ச்சித்துவிட்டு, நாகப் பழத்தை நிவேதனம் செய்வார்கள். சூடத்தை (கற்பூரத்தை)க் கொளுத்தி வழிபட்டு எல்லோருக்கும் கொடுப்பார்கள்.

மீண்டும் எல்லோரும் ஒன்று கூடி வரிசையாய் நின்று கீழ்க்கண்ட பாட்டைப் பாடிக் கொண்டு திரும்புவார்கள். இது நல்லுணவு அளிக்குமாறு பகவானை வேண்டும் சம்பிரதாயத்தில் வேடிக்கையாய் அமைந்திருக்கிறது.

''மஞ்சப் பொங்கலும் தாளகமும்
பஞ்சு போல அஞ்சு தோசையும்
பிஞ்சுக் கத்தரிக்காயுடனே, அதுக்கு
உருக்கிய நெய் நாழி போட்டு
கூடி உண்டு களிப்புடனே
நல்ல இல்லற வாழ்வு நல்கிடவே
நெல்வேலி நாதரை வேண்டுவோமே
மங்களம் எங்கும் பொங்கிடவே
அன்னை பராசக்தி அருள்புரிவாய்!''

வீட்டிற்குச் சென்றதும் மஞ்சப் பொங்கல் தாளகம் கலந்து சாப்பிடுவது வழக்கம். துருவிய தேங்காயும் வெல்லமும் கூடச் சேர்த்துக் கொள்வதுண்டு. சில வீடுகளில் பலவித வடாம் பொரித்துப் போடுவதும் உண்டு.

கடைசி ஆடிச் செவ்வாய் அன்று வருஷத்திற்கொருதரம் கிராமத்தில் உள்ள வசதி படைத்த வீட்டார்கள் முறைப்படி ஒவ்வொருவராக எல்லாக் குழந்தைகளையும் தங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களைத் தெய்வமாக வழிபட்டு வடை, பாயசத்துடன் விருந்தளிப்பர். சிலர் புதிய பாவாடை, சொக்காய்கள் வாங்கிக் கொடுப்பதுமுண்டு. அது கூட வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், தேங்காய், மஞ்சள் இருபத்தைந்து காசு வைத்துக் கொடுப்பதும் வழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

காலத்தின் மாற்றங்களினுல் இத்திருவிழா அநேக இடங்களில் கொண்டாடப்படாமல் விடப்பட்ட நிலையைக் காண்கிருேம். இன்னமும் சில கிராமங்களில் மறைய விடாமல் சிறிய முறையில் பெரியோர்கள் இதனை நடத்தி வருகிருர்கள். இரவில் அம்பாள் வீதி உலாவும், நாதஸ்வர கச்சேரியுடன் வருவதும் உண்டு.

குறிப்பு: ''தாளகம் என்பது தென் பாண்டி நாட்டின் சிறப்புக் குழம்பு! திருவாதிரைக் களியுடனும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. சோழ நாட்டில் ஏழு கறிக் குழம்பைப் போல, பாண்டி நாட்டில் 'தாளகம்' என்று சொல்வார்கள்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

மயில்

நமது நாட்டின் தேசிய பறவை மயில். இது ஒரு அழகான பறவை. இதன் தோகைகள் வண்ணக் கலவைகள் மிகுந்தவை. இந்த அழகு மயிலின் தோகையின் மென்மையை மேனி உணரும்போது மனதில் ஒருவித மகிழ்ச்சிப் பரவசம் ஏற்படுகிறது.

இதே போன்றதொரு மகிழ்ச்சிப்பரவசம் கரூர் P.R.C. கார்மெண்ட்ஸாரின் பிரத்யோக தயாரிப்பான ''லில்லி'' பாவாடைகளை வாங்கி உடுத்தும் அனைத்து மங்கையர்களிடமும் ஏற்படுகிறது.

''லில்லி'' பாவாடைகள் *(INSKIRTS)* நல்ல தரமான பட்டு போன்ற மென்மையான பாப்ளின் துணியில் நூற்றுக்கணக்கான வண்ணங்களில் அனைத்து மங்கையர்களுக்கும் பொருந்தக்கூடிய அளவுகளில் மிகவும் கவனமாக தயாரிக்கப்படுகிறது. அனைத்து பட்டு மற்றும் பாலியஸ்டர் போன்ற எல்லா ரக'சேலைகளுக்கும் மிகச்சரியான மேட்சிங் கலரிலும் கிடைக்கிறது.

நியாயமான விலையில் அனைத்து துணி விற்பனை நிலையங்களிலும் ரெடிமேட் ஆடைகள் விற்பனை நிலையங்களிலும் கிடைக்கிறது.

வாங்கிடுவீர் !

P.R.C. கார்மெண்ட்ஸாரின்

லில்லி *பாவாடைகளை !*

P.R.C. கார்மெண்ட்ஸ் :

நெ. 26/1*380, பிரதட்சணம் ரோடு, A Plot, கரூர்-639 002.

இது ஒரு சுயவேலை வாய்ப்பு நிறுவனம், பாரதப் பிரதமர் அவர்களின் ''படித்த இளைஞர்களுக்கான சுயவேலை வாய்ப்பு''த் திட்டத்தின் கீழ் கரூர் கிளை 'கனரா வங்கி' யின் சீரிய பொருளாதார உதவியுடன் மிகச்சிறப்பாக செயல்படும் நிறுவனங்களில் ஒன்றாகும்.

MAYUR IMPRESS 18/86

குறிப்பு : மலிவு விலை ரகங்களும் தயாரிக்கப்படுகின்றன. மேலும் விபரங்களுக்கு மேற்கூறிய விலாசத்திற்கு உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

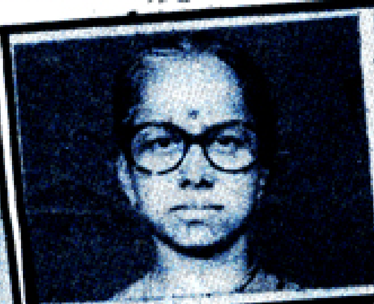




ஜெயலக்ஷ்மி



பங்கஜம்



ரத்னம்பாள்

முதல் பரிசு — மாதுளை சர்பத்

தேவையான பொருட்கள்:

நன்கு சிவந்த முற்றிய மாதுளம்பழம் — 10
அஸ்கா சர்க்கரை — ½ கிலோ,
ஏலக்காய் — 4,
வடிகட்டி
தேவையான தண்ணீர்,
எலுமிச்சம் பழம்
ஐஸ் கட்டி.

செய்முறை:

மாதுளம் பழத்தை நான்காகப் பிளந்து கொள்ள வேண்டும். அதிலுள்ள முத்துக்களை மஞ்சள் தோல் இல்லாமல் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்டீல் பாத்திரத்தில் போட்டுத் தயிர் கடையும் மத்தினால் நன்கு நசுக்க வேண்டும். நன்றாக நசுங்கியதும் எடுத்து அதிலேயே பிழிந்துவிட வேண்டும். கொட்டைகளைத்தனியாகஎறிந்துவிட வேண்டும். பிறகு வடிகட்டியினால் வேறொரு பாத்திரத்தில் வடிகட்ட வேண்டும். இந்த ரசத்தை எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தை எடுத்து அதில் சர்க்கரையைப் போட்டுச் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி, ஏலக்காய் பொடியையும் அதில் போட வேண்டும். அடுப்பை மூட்டி பாத்திரத்தை அதில் ஏற்றிச் சர்க்கரை நன்கு கரைந்துபாகுவரும்வரை கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். பாகு கெட்டியாகவும் இளம்பாகாகவும் இல்லாமல் நடுத்தரமாக வரும்வரை கிளற வேண்டும். இரண்டு கம்பி வருவது போல் இருக்க வேண்டும்.

பாகு வந்ததும் எடுத்து வைத்துள்ள ரசத்தை அதில் ஊற்றிக் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அடுப்பை நிதானமாக எரியவிட வேண்டும். கரண்டியில் எடுத்தால் தேன் எடுத்து ஊற்றுவது போல் இருக்க வேண்டும். இந்தப் பதத்தில் வந்ததும் அடுப்பில் இருந்து பாத்திரத்தை இறக்கி வைத்து, நன்கு ஆறியபின் பாட்டிலில் எடுத்து ஊற்றி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

வேண்டியபொழுதுஎடுத்துகப்பில்ஊற்றி சர்க்கரை, தண்ணீர் இரண்டையும் கலந்து குடிக்கலாம். வேண்டியவர்கள் ஐஸ் கட்டி, எலுமிச்சம் பழம் போட்டும் குடிக்கலாம்.

— கே. ரத்னம்பாள், சேலம்.

இரண்டாம் பரிசு—வில்வப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

வில்வப்பழச் சாறு — 1 லிட்டர்,
சர்க்கரை — 1.75 கிலோ,
ஸிட்ரிக் அமிலம் — 30 கிராம்,

தண்ணீர் — 1.3 லிட்டர்.
கலர் (ஆரஞ்சு) — 3 கிராம்.
பொட்டாஷியம் மெட்டோபைசல்பேட் — 3 கிராம்.

செய்முறை:

வில்வப்பழம் மூலிகைக் கடையில் கிடைக்கும். மூன்று வில்வப்பழங்களை உடைத்து உள்ளே இருக்கும் பழத்தை எடுத்துத் தண்ணீரில் போட்டு அடுப்பிலேற்றி நன்கு வேக விடவும். வெந்தபின் இறக்கி வைக்கவும். ஆறிய பிறகு நன்றாகக் கசக்கிப் பிழிந்து ஜூஸ் வடிகட்டும் சல்லடையில் வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

சர்க்கரையைக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அளவுப்படி எடுத்து அதற்கான அளவு நீருடன் ஸிட்ரிக் அமிலம் கலந்து கனத்த அலுமினியம் அல்லது ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரத்தில் போட்டு நன்கு கொதித்ததும் மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். கலர்ப்பொடியைச் சர்க்கரை ஸிரப்பில் சேர்க்கவும்.

பொட்டாஷியம் மெட்டோபைசல்பேட்டை ஒரு ஸாஸரில் போட்டு சர்க்கரை ஸிரப்பிலிருந்து ஒரு ஸ்பூன் விட்டு நன்கு கலந்து ஜூஸுடன் சேர்க்கவும். சர்க்கரை ஸிரப் நன்கு ஆறியதும் பழச் சாறுடன் கலந்து சுத்தமாக்கப்பட்ட பாட்டில்களில் அடைக்கவும். தேவையான போது ஒரு டம்ளர் ஜூஸுக்கு இரண்டு டீஸ்பூன் ஜூஸ் விட்டுத் தேவையான சர்க்கரை, தண்ணீர் கலந்து சாப்பிடலாம்.

— கே. ஆர். காந்தாமணி, திருச்சி.

1 காந்தாமணி



மூன்றும் பரிசு—செம்பருத்தி ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

நல்ல சிவப்பு நிறம், ஒற்றை இதழ் உள்ள செம்பருத்திப்பூ — 15.
சர்க்கரை — ½ கிலோ.
எலுமிச்சம்பழம் — 4.
Tonovin Essence — ¼ டீஸ்பூன்.
தண்ணீர் — 3 லிட்டர்.

செய்முறை:

தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்கும் சூடு வந்தவுடன் இறக்கி



• பொன்னம்மாள் ஜெரத்தினம், ரமா ரமேஷ், மாலினி, கே. மதுரம், தர்மாம்பாள் தோராமன், பானுமதி ராஜப்பா.

இம்மாத இல்லத்தரசிக்கு நடுவர்கள்: சரஸ்வதிபுரம் மாதர் சங்கம், குரோம்பேட்டை, சென்னை—44.

அதில் செம்பருத்திப் பூவின் பச்சைக் காம்பை நீக்கிவிட்டுப் போட்டு மூடி வைத்து விட வேண்டும். சூடு நன்முக ஆறியவுடன் தண்ணீரைக் கலக்காமல் மேலே உள்ள செம் பருத்திப் பூக்களை எடுத்துவிட வேண்டும். தண்ணீரின் நிறம் வயலட் ஆக இருக்கும். அதில் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கரண்டி யால் நன்முகக் கரையும் வரை கலக்கி அதில் எலுமிச்சம்பழச் சாறைப் பிழிய வேண்டும். இப்போது நிறம் மாறிவிடும். கிரேப் ஜூஸின் நிறம் வந்துவிடும். அதில் **Tonovin Essence** விட்டு ஐஸ் கட்டி போட்டோ (அ) ப்ரிஜ்ஜில் வைத்தோ குளிர்ந்த பிறகு அருந்தலாம்.

— சந்திரா நாராயணன், கல்பாக்கம்.

ஆறுதல் பரிசு—நாரத்தங்காய் ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

புளிப்பில்லாத நாரத்தங்காய் மீடியம் சைஸ் — 6.
சர்க்கரை (அளவு செய்முறைக்கேற்றபடி)
சிட்ரிக் ஆசிட் — அரை ஸ்பூன்.
பிரிசர்வேடிவ் — அரை ஸ்பூன்.

செய்முறை:

நாரத்தங்காய்களை உரித்து சுளைகளை எடுத்து அதனுள்ளிருக்கும் கொட்டைகளை நீக்கி மிக்ஸியில் சுளைகளைப் போட்டு ஜூஸ் செய்து அதை வடிகட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும்.

ஜூஸை டம்ளரில் அளந்து அதே டம்ளர்கள் அளவு சர்க்கரையைப் பாகு செய்யவும். சர்க்கரையுடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கம்பிப் பதம் வரும் வரை கொதிக்க விடவும். பிறகு சிட்ரிக் ஆசிடையும் பிரிசர்வேடிவையும் சேர்த்துக் கொஞ்சம் கொதிக்க வைக்கவும். இந்தப் பாகுடன் நாரத்தங்காய்ச் சாறைக் கலந்து வடிகட்டவும். நிறம் தேவைப்பட்டால் சிறிது கேசரிப் பவுடர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இப்போது ஜூஸ் தயார். ஜூஸ் ஆறியவுடன் பாட்டில்களில் நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கப் பானம் வேண்டுமென்முல் இரண்டு ஸ்பூன் ஜூஸை ஒரு கப் நீரில் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

— என். பங்கஜம், ஸ்ரீரங்கம்.

ஆறுதல் பரிசு—நெல்லிக்காய் ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

அரி நெல்லிக்காயின் சதைப் பற்முன பகுதி — ½ கப்.
எலுமிச்சம் பழம் — 2.
ஏதேனும் பழ எஸென்ஸ் — 1 அவுன்ஸ்.
2'' நீள இஞ்சித் துண்டுகள் — 4.
சர்க்கரை — 1½ கப்.
தண்ணீர் — 1½ கப்.

செய்முறை:

1. இஞ்சியைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கவும்.
2. நெல்லிக்காய்களையும், இஞ்சித்துண்டுகளையும் அகன்ற பாத்திரத்திலிட்டு, முழுகும் வரை கொதிக்கும் நீர் விட்டு மூடி வைத்து விடவும்.
3. கை பொறுக்கும் சூட்டில், நெல்லிக்காய்களை பிசைந்து கொட்டை, நார் முதலிய வற்றை நன்கு நீக்கவும்.
4. இஞ்சியுடன் கூடிய இந்தச் சதைப் பற்றை மிக்ஸியிலிட்டு விழுதாக நன்கு அரைக்கவும். இத்துடன் எலுமிச்சை சாறைக் கலக்கவும்.
5. சர்க்கரையைத் தண்ணீரில் கரைத்து (கனமான பாத்திரத்தில்) அடுப்பில் ஏற்றி மிதமான சூட்டில், ½ கம்பிப் பாகு பதம் வரை காய்ச்சி (5 நிமிஷம்) அதில் நெல்லிக்காய் விழுதை இட்டு 2, 3 நிமிடங்கள் கிளறி, எஸென்ஸை சேர்த்து கலந்து உடனே இறக்கி விடவும்.
6. இந்தப் பாகை நன்கு ஆற வைத்து, காற்றுப்புகாதசுத்தமான பாட்டிலில் நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளவும். (அவரவர்கள் சுவைக்குத் தக்கவாறு, புளிப்பு, இனிப்பு, கூட்டி, குறைத்துக் கொள்ளலாம்.)
7. எந்தப் பழ எஸென்ஸ் சேர்க்கிறேமோ, அந்தப் பழ வாசனை, சுவையுடன் இருக்கும்.

— ஜெயலக்ஷ்மி, சென்னை—20.



முதல் பரிசு: ஹாட் பேக்
இரண்டாம் பரிசு: பிளாஸ்க்
மூன்றாம் பரிசு: இந்து கிண்ணம்
ஆறுதல் பரிசு: லெட்டர் பாக்ஸ்

Maharaja

MIXER-GRINDER-JUICER

With All Attachments



Sales & Service Centre

- **MADRAS:** NAIK BROTHERS, Ph. 661034, 662965.
- **TIRUCHIRAPALLY:** A C & R ENTERPRISES, Ph. 23978.
- **COIMBATORE:** BRIGHT AGENCIES, Ph. 26664.

Marketed By : **MAHARAJA KITCHEN AID (P) LTD.,**

34/6, Krishnabaug IInd Parseewada,

BOMBAY - 400 004.

(Dealer Enquiries solicited)


வளரும் குழந்தைகள் நிறைந்த ஒரு வகுப்பிற்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பது, வழிகாட்டுவது... அவர்கள் முன்னேற்றத்தை கவனித்து வருவது... ஒரு முழு நேர வேலை!
ஆனால் ஒன்று, பள்ளியில் என் வகுப்பு சிறப்பிடம் பெற்றுவிடுவது மன நிறைவளிக்கிறது. எனக்குத் தெரியும், அவர்களை தெம்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வைப்பது ஹார்லிக்ஸ் தான் என்று.
அதனால்தான் நானும் ஹார்லிக்ஸ் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டேன். இது போன்ற ஒரு வகுப்பை வைத்துக்கொண்டு நான் மட்டும் சுறுசுறுப்பில் குறைவாக இருக்க முடியுமா?
மால்டெட் பார்லி, முழு ஆடைப் பால் மற்றும் பொன்னிற கோதுமை கொண்ட ஹார்லிக்ஸ் ஒரு சுவையான, சத்தான பானம். ஊட்டச்சத்திற்கு மூலாதாரமான ஒரு லட்சிய பானமென்ற நம்பிக்கையை பெற்றது. எனவே, கடந்த நூறு வருடங்களாக கோடிக்கணக்கான குடும்பங்கள் உலகமெங்கும் ஹார்லிக்ஸின் மேல் நம்பிக்கை வைத்து வருகிறார்கள் என்பதில் ஆச்சரியமில்லை.
Horlicks
The Great Nourisher
இப்போது!
ஹார்லிக்ஸ் பிஸ்கட்ஸ்
ஹார்லிக்ஸின் நலமிக்க கரகர
மொறுமொறு பிஸ்கட்!
Horlicks
சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்
HTM-9074TAM



சொல்ல

* சென்ற ஜூன் இதழில் 'சமையலறைச் சந்தேகங்கள்' என்ற தலைப்பின் கீழ் விஜி (புதுக்கோட்டை) அவர்கள் தங்கள் கிரைண்டரில் அரைக்கும் மாவின் மேற்பகுதி ஆரஞ்சு நிறமாகவும் அடிப் பகுதி வெண்மையாகவும் இருக்கிறது என்றார். இதற்குக் காரணம் கூற ஆசைப்படுகிறேன்.

கிரைண்டரில் மாவை தள்ளும் கம்பி துருப்பிடித்தால் அவ்விடம் செம்மண் நிறமாகிவிடுகிறது. இதனால் அரிசி கிரைண்டரில் இடும்போது மாவு ஆரஞ்சு நிறமாகலாம்.

அ. நஸிமுன்னிஸா, வந்தவாசி.

* நாடு முழுவதும் சர்ச்சைக்குள்ளாகிய ஷா பானுவின் (தலாக்) விவாகரத்து தீர்ப்பு இஸ்லாமிய ஷரீ அத்திற்கு புறம்பானதுதான். ஜஸ்டிஸ் சந்திர சூட் கொடுத்த தீர்ப்பு வருத்தப்படத்தக்கது. இருந்தாலும் வரவேற்கத்தக்கதாகிவிட்டது. சிறப்புக் கட்டுரை தந்த வாஸந்திக்கு பாராட்டுக்கள். மலருக்கு நன்றி.

திருமதி தீன்ஷா, இருமேனி

* வாஸந்தி அவர்கள் முஸ்லீம் பெண்களின் உண்மையான எதிர்காலத்தை விரிவாக எழுதியிருந்தமையால் அவர்களுக்கு முஸ்லீம்களின் நன்றி.

இ. காதர் அலி, பேரையூர்.

* வித்யா எழுதிய 'ஜீடி' என்ற கதையின் முடிவு எனக்கு மனக் கஷ்டத்தைத் தந்தது.

அ. மாஷா, வந்தவாசி.

* இதழின் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் கண்களைப் பற்றிய செய்திகள் அமைந்திருந்தது பாராட்டும்படியாக இருந்தது.

வி.கே. சுப்பிரமணியன், சென்னை—5.

* எந்த மருந்துக்கும் கட்டுப்படாத புற்று நோயைக் குணப்படுத்த புதிய சிகிச்சைக் கண்டு பிடித்துவிட்டார்களா? அது இந்தியாவுக்கு எப்போது வரும்?

ரமேஷ், வடுவூர்.

* பள்ளிகள் திறந்ததும் தொல்லைகள் தீர்ந்ததா? — கட்டுரை ஒவ்வொரு பெற்றோருக்கும் மிக அத்தியாவசியமானது. பள்ளிக்கூடத்தில் குழந்தைகளைக் கொண்டு விட்டதும் எல்லாப் பிரச்னையும் தீர்ந்துவிட்டதாக நினைக்கிறார்கள்.

கு. வைகுண்டராமன், ஞானேஸ்வரன்பட்டி

* எங்கள் லேடீஸ் கிளப் மாதர்களின் திறமையையும், ஆர்வத்தையும் படம் பிடித்துக் காட்டியது.

எஸ். சௌரிராஜன், லெட்சுமாங்குடி.

* லோகநாயகி எழுதியிருந்த 'உதய கால அஸ்தமனங்கள்' சிறுகதையின் இறுதியில் மனம் உடைந்து அழுதது சந்தியா மட்டுமல்ல...., நாங்களும்தான்!

எஸ்.ஏ. கோவிந்தகுமார், நீடாமங்கலம்.

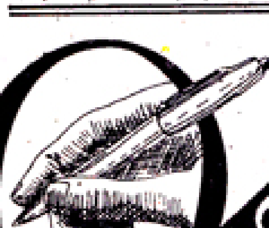
* ராஜி எழுதிய 'கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தைக்குக் காது கேட்கிறதா?' என்ற கட்டுரை சரிதான். நம் இந்து மத கதையான 'பிரஹ்லாத சரித்திர'மும் சான்றாகிறது. தாயின் வயிற்றிலிருக்கும்போதே நாரதர் உபதேசித்த 'நாராயண' மந்த்ரத்தைக் கேட்டு கிரகித்துக் கொண்டவனில்லையா ஹிரண்ய கசிபு புத்திரன்? எல்லோருக்கும் தெரிந்த புராணக் கதைதானே என்று கட்டுரையாளர் பிரஹலாதனைக் குறிப்பிடவில்லையோ?

சுசீலா ஸ்ரீநிவாஸன், பூனா—16.

* மைதிலி கிருஷ்ணமூர்த்தி, 'க்ளுகோமா உங்கள் கண்களையும் தாக்கலாம்' என்ற தனது கட்டுரையின் மூலம் க்ளுகோமாவினால் நமது கண்களுக்கு ஏற்படவிருக்கும் ஆபத்தினைப் பற்றி மிகச் சிறந்த முறையில் எச்சரித்திருந்தார்.

இரா. வளையாபதி, தோட்டக்குறிச்சி.

அட்டை வண்ணப்படம்: யோகா



விரும்புகிறோம்

புது வணிகம்
ரூ.7,000 கோடியைத் தாண்டிவிட்டது.



எல்ஐஸி வெகுவாக முன்னேறிவிட்டது சாதனையிலும் சேவையிலும்.

இந்தியாவில் எல்ஐஸியால் 1985-86ல் முடிக்கப்பட்ட புது வணிகம் தனி நபர் காப்புறுதியின் கீழ் ரூ. 7,059.47 கோடி ஆகும். இது முந்தைய ஆண்டைவிட 31.3 சதவிகிதம் கூடுதலாகும். இந்தப் புது வணிகம் 32,82 லட்சம் புதிய பாலிஸிகளால் ஏற்பட்டது. இப்புதிய பாலிஸிகளின் எண்ணிக்கை முந்திய ஆண்டைக் காட்டிலும் 21.05 சதவீதம் கூடுதலாகும்.

குழு இன்ஷ்யூரன்ஸ் திட்டத்தின் கீழ், எல்ஐஸி 11.56 லட்சம் நபர்களை காப்புறுதி செய்து மொத்த குழு வணிகமாக 9,613.76 கோடி செய்தது. 2,832 புதிய குழு திட்டங்கள் 1985-86ல் உருவாயின. இது 1984-85ஐக் காட்டிலும் 20 சதவீதம் அதிகமாகும்.

தனி நபர், குழு இன்ஷ்யூரன்ஸ் இரண்டையும் சேர்த்து 1985-86ல் ரூ. 16,673.23கோடி புது வணிகமாகக் கணக்கு காட்டப் பட்டிருக்கிறது. இதுவரையிலும் எல்ஐஸியால் செய்யப்பட்ட சாதனைகளில் இது மிகச் சிறந்தது.

இந்த ஆண்டில் சமூகத்தின் நலிந்த பகுதியைச் சேர்ந்தவர்களையும் ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸின் பாதுகாப்பின் கீழ் கொண்டு வருவதில் மிகுந்த முன்னேற்றமடைந்துள்ளோம். தமிழ் நாட்டு அரசுடன் கூட்டிணைந்து ஒரு பெரிய திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது இதன்கீழ் வரப்பட்ட 4 லட்சம் கிராமிய ஏழை மக்கள் ஒரு நிதியின் கீழ் அடங்காத் தொழிலாளர்களான சிகை திருத்துபவர்கள், சலவை செய்பவர்கள், கை வண்டி இழுப்பவர்கள், தச்சர்கள் மற்றும் வேளாண்மை செய்பவர்கள்.

எல்ஐஸியின் ஐந்து மண்டலங்களில் கிழக்கு மண்டலம் மிக உயர்ந்த வணிக வளர்ச்சியான 35 சதவீதம் காட்டியது.

43 பகுதி அலுவலகங்களில் கிழக்கு மண்டலத்திலுள்ள கட்டாக் பகுதி 64.6 சதவீதம் வளர்ச்சியைக் காட்டி முதலிடத்தைப் பெற்றது.

லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ்
கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா

RADEUS/LIC/3-86-1

18

கோடுகள் கோலமாவதில்லை

ஆயா ஊரிலில்லே. வேலேயிருக்கிறது என்று கிராமத்துக்குப் போயிருக்கிருள். வீட்டிலே போய் நீங்களே வீதுக்கு சமைக் கணும். சாயங்காலமான பேசாம இங்கே வந்துடுங்க.... என்று குஸிமாவும் விமலாவும் வற்புறுத்தியதின் பேரில் தினமும் மாலேயில் யார் வீட்டுக்காவது போய், கொஞ்சம் அரட்டையடித்து, சீக்கிரமாய் ஏதாவது சாப் பிட்டும் விட்டு, நிதானமாய் ஏழு, ஏழரை யன்று இருட்டிய பின் தான் வீடு திரும்பு கிருள் காதம்பரி.

இப்போதெல்லாம் கன்னடம் கொஞ்சம் இம்ப்ரூவ் ஆகிவிட்டது. விமலாவின் மாமி யாருக்கு சைகையோடு பதிலும் சொல்கிற அளவுக்குத் தெரியிருக்கிருள். ஆனலும் தவறுகள் நேராமலிருப்பதில்லே. அப்படித் தானே போன வெள்ளிக் கிழமை மாலே யில் விமலா வீட்டில் அவர்கள் நினேத்துக் கொண்டு நஞ்சன்கூடு கோயிலுக்குக் கிளம் பியபோது, காதம்பரியையும் அழைத்துக் கொண்டு போக......

கன்னடம் கற்றுக் கொள்ளும்போது ஒன்றைகவனித்திருந்தாள் காதம்பரி. தமிழில் 'வ' என்று வருவது, அனேக வார்த்தை களுக்கு கன்னடத்தில் கனமான 'ப' வாக மாறிவிடுகிறது. தமிழில் வா, கன்னடத்தில் 'பா' வாகிறது. வெண்டைக்காய், பெண்டே காயாகிறது. அதை நினேத்துக் கொண்டு அவள் வெத்தலேயை 'பெத்தலே' யாக்கி கடையில் கேட்டபோது..... குபீரென்று சிரிப்பு எழுந்ததே. காதம்பரி திருதிருவென்று விழிக்க, விமலா தனியாய் அழைத்து காதோடு அர்த்தம் சொல்ல....,

அம்மாடியோ.....! 'பிறந்த மேனி' யையா கேட்டாள்.

இந்த மாதிரி எல்லாரிடத்தும் சகஜமான ஒரு சூழ்நிலேயினல் மன இறுக்கம் தளர, அந்த சிநேக மனப்பான்மை பிரபு வரையும் கூட நீடிக்க, அவனேடும் வெளியே போய் வருகிருள். ஞாயிறன்று வந்து பிருந்தாவன் கார்டன்ஸுக்கு அழைத்துப் போனன். இரவு ஏழு மணிக்கு தோட்டமும் நீர்தாரைகளும் குப்பென்று வண்ண விளக்குகளால் சிலிர்த் தெழுந்தபோது எவ்வளவு ரசித்தாள்.... இன்னெரு நாள் இருவருமாய் நிதானமாய் நடந்து உலாவிவிட்டு, முன்பொரு நாள் மறுத்த அதே இந்த்ர பவனில் டின்னரையும் முடித்துக் கொண்டு வரும்போது, பேச்சுக் கிடையில் அவன் மேல் நாட்டு இசையில் நாட்டுப் பாடல்கள் பிடிக்குமென்று சொன்னது நினேவில் பதிந்திருக்க, இன்று கிருபாகரன் வீட்டில் எதேச்சையாய் அப்படி யொரு லாங் பிளேயிங் ரிகார்ட் இருப்பது தெரிய, வாங்கிக் கொண்டும் வந்திருக்கிருள்.

அடுத்த முறை பிரபு வரும்போது.... ஏன் அதுவரை காத்திருக்க வேண்டும், இப் போதேபோன் செய்துசொல்லக்கூடாதோ... சொல்லலாம். ஆனல்.....

ஆனலென்ன ஆனல்.... சொன்னல் உடனே வருவான். அவனிடம் ரிகார்ட் ப்ளேயர் இல்லேயே.... அவனிடம் இருக்கு மானல் அங்கே போய் கேட்கலாம். இல்லா

கோமளா வரதன்

விட்டால் விமலா வீட்டுக்குப் போகலாம். எப்படியானாலும் அவள் அதைக் கொண்டு வந்திருப்பது தெரிந்தால் கொஞ்சம் ஆச்சரியப்பட்டு போக மாட்டாளா....

கார் வெளிச்சம் தோட்டத்தில் பாய.... அது அது.... செண்பக மரத்தடி மேடையில்...

"யாரு....?" உரக்க அவள் கேட்க, அவன் எழுந்து நிற்கிறான்.

அவனா....! நித்யா....!

இங்கேயெப்படி வந்தான்.... எதற்காக.... கேட்டைப் போட்டுவிட்டு வந்த அவனை அப்படியே ஆடாமல் அசங்காமல் பார்க்கிறாள்.

"என்ன, பிரமிச்சுப் போன மாதிரி பாக்கறே. அவ்வளவு அதிசயமாவா இருக்கு..."

எப்படி எதற்கு வந்தான்.... ஹாஸ்பிடலுக்குக் கூட இல்லே, வீட்டுக்கே......

அவன் சிரிக்கிறான்.

"வீடு வசதியா இருக்கும் போல இருக்கு. தோட்டம் சின்னதானாகூட அழகா இருக்கு. மரத்தடியிலே கம்னு நல்ல வாசனை...."

எவ்வளவு நேரம் வாசலிலேயே நிற்பது. இவனை என்ன செய்வது..... உள்ளே வராமல் போகச் சொல்ல முடியுமா. கெட் அவுட் என்று கழுத்தைப் பிடித்து தள்ளத்தான் முடியுமா. சரி, வந்தது வரட்டும் என்று யோசித்துக் கொண்டே கதவைத் திறக்கிறாள் காதம்பரி.

உள்ளே வந்ததும் சுற்றி ஒரு நோட்டம் பார்த்துவிட்டு மெலிதாய் சீழ்க்கையடிக்கிறான் நித்யா.

"நீ வீடு வச்சுக்கறதுக்குக் கேட்கணுமா, ஸ்பிக் அண்ட் ஸ்பான்.... எல்லாம் அதனோட இடத்திலே. என்ன சொல்லுவார் உங்க தாத்தா தூக்கத்திலே எழுந்து கையை வெச்சா கூட சாமான் அகப்படணும்னு.....

என்ன உத்தேசத்தில் வந்திருக்கிறான் இவன்.....

ரவா கேசரி செய்யும்போது சர்க்கரை அதிகமாகிவிட்டால் பாயசம் மாதிரி ஆகி விடும். கொஞ்சம் அதிக நேரம் வைத்தால் சர்க்கரைப்பாகுபோல் பிசுபிசுப்பாக இருக்கும். கவலையின்றி கொஞ்சம் கோதுமை மாவைத் தனியாக வறுத்து இதில் போட்டுக் கிளறி இறக்கினால் சரியாகிவிடும். கேசரி 'ஓ.கே.' என்றாகிவிடும். எதிர்கால மாப்பிள்ளை, 'சப்புக் கொட்டிக் கொண்டு பெண்ணைப் பார்க்காமலே கூட 'ஓ சரி' என்பார் நிச்சயம்.

— நீரா

"எத்தனை நாள்.... சுமார் ரெண்டு வருஷம் இருக்குமா. கழிச்சுப் பார்க்கறோம். மரியாதைக்கு ரெண்டு வார்த்தை பேசமாட்டியோ...." டர்ரென்று ஒரு நாற்காலியை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு உட்காருகிறான்.

அதிசயமாயிருக்கிறது காதம்பரிக்கு. அந்த நாளில் சேர்ந்திருந்தபோது மரியாதைக்காக பேசிக் கொள்ளக் கூட இருவருக்கும் பொதுப்படையான விஷயங்களே இருந்ததில்லே. இருவரின் ரசனைகளுமே வேறே வேறே....

"நமக்குள்ளே காமனா ஏதாவது, என்னிக்காவது இருந்திருக்கா...."

"ம், குத்து...."

"ஸாரி. என்னோட ஐடியா அதில்ல.... இங்கே எங்கே வந்தாப்பல...."

"குன்னூர் போயிருந்தேன். மைசூர் வழியிலேதானே இருக்கு...."

"இந்த ரெண்டு வருஷத்திலே இதுக்கு முன்னாடி குன்னூர் போகவேயில்லையா...

அவன் அவளை நிமிர்ந்து உற்றுப் பார்க்கிறான். ஒரு கணந்தான்.

"என்ன சமையல்? எங்கேயானு வெளியே போய் சாப்பிடலாமா...."

என்னவோ விஷயம் என்று தெரிகிறதே தவிர, என்னவென்று ஊகிக்கவே முடியவில்லே. கொஞ்சம் தவிப்பாக மட்டும் இருக்க,

"நீங்க எப்படி வந்தீங்க. வாசல்ல காரெதுவும் பார்க்கலியே...."

"கொஞ்சம் தாண்டி போயிட்டேன். அடுத்த வீட்டு வாசல்ல இருக்கு...."

"சொல்லுங்க, என்ன சமாசாரம்...."

"ஏதோ குன்னூர்ல எஸ்டேட் அது இதுன்னு எல்லாம் யாரோ பெரியவங்க சேர்த்து வச்சது நம்ம கான்ட்ரிப்யூஷன் என்ன...."

அவள் மௌனம் சாதிக்க, அவன் தொடர்ந்தான். "மெட்ராஸிலே இப்ப இண்டஸ்ட்ரீக்கெல்லாம் ஏகமா வசதி பண்ணித் தரா. புதுசா ஆரம்பிக்கறேன்னா, ஏக என்கரேஜ்மெண்ட் தரா. பயன்படுத்திண்டு ஏதாவது செய்யலாமேன்னு...."

"அதுக்கு?"

"வீடும் தோட்டமுமா அந்த பெரிய ப்ராபர்டியை என்ன பண்ணப் போறே?"

"உங்களுக்கெதுக்கு அனாவசியப் பிரச்னை....

"ப்ராஜக்ட், பாக்டரியெல்லாம் ஊருக்கு வெளியிலே எங்கேயோ இருந்தாகூட, ஆபீஸ் ஷோ ரூம் இதெல்லாம் நல்ல லொகாலிடிலே இருந்தா மதிப்பில்லையா....?"

ஆக, சோழியன் குடுமி சும்மா ஆடவில்லே. நித்யாவோ கொக்கோ....

"இதெல்லாம் ஒண்ணும் சரிப்படாது. எனக்கு இன்டரெஸ்ட் இல்லே...."

"ஒரே வார்த்தையிலே சொல்லிட்டா..."

"நாலு வார்த்தை பேசறதுக்கு நமக்குள்ளே சமாசாரமே கிடையாது. அவ்வளவுதான்."

"ஹூம். எப்பவுமே உன் மனசிலே நீ ஒரு அலாதி பிறவின்னு எண்ணம். அதனாலே அப்பவே என்னைப் பார்த்தா ஒரு மாதிரி ரெண்டாம்பட்சமாதான் இருக்கும் உனக்கு. 'பெண்டாட்டியாச்சேன்னு சரளமா ஒரு ஜோக் அடிக்கட முடியுமா.... பாக்கி பொண்ணுங்கள்ளாம் உருண்டு புரண்டு சிரிக்கும். ஆனா, உனக்கு அசிங்கம், மட்டம். நான் எது சொன்னாலும் ஏற்காது. பட்டுனு ரிப்யூஸ் பண்ணிட வேண்டியது..... இன்னுங்கூட கடுகு செத்தாலும் காரம் போகாதுன்னு..."

"என் திமிரு மாறலே. ஏற்கெனவே ஆயிரந்தரம் கேட்டதுதானே. இன்னொரு தரம் சொல்லிட்டுப் போகணும்னு இவ்



வளவு தூரம் வந்திங்க, வேஸ்ட்....''

இனிமேலா இவனைப் புதியதாக தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆசாமி முதலில் எப்படி அப்புறம்எப்படி என்பதெல்லாம்அத்துப்படி ஆயிற்றே அவளுக்கு. வெறுமே வாய் வார்த்தையாய் கேட்டுத்தெரிந்துக்கொண்டு, பேசி முடிவு எடுக்கும் நினுசில் வந்திருக்க மாட்டான் இவன்.

''வேஸ்ட்டா..... தானு இறகு போடாத மயில் இதுன்னு தெரியாதோ. போட வெச்சுனும், வெப்பேன். எல்லாரும் உங்கப்பா வாட்டம் தலையிலே மிளகாய் அரைக்க விட்டுட்டு சும்மா இருப்பாங்களா. உன்னோட ரெண்டு தம்பிங்களும் மேஜராயிட்டாங்களே தெரியுமோ.... அப்கோர்ஸ் அவங்களையெல்லாம் உறவுன்னு சொல்லிக்கவே உனக்கு தலேகுனிவா இருக்கும். இருந்தா கூட,இனிமேலட்சுமிசும்மாயிருக்கலாமோ... சொத்து பத்துன்னு வரப்ப நியாயத்தைப் பாக்க வேணுமோ. தாத்தா அதுங்களுக்கு என்னத்தைவெச்சுட்டுப்போனார்னுயாராவது கேட்டா.... நாமத்தைப் போட்டுட்டு போனார்னு சொல்றது. ஊரிலே கோர்ட் எதுக்கு இருக்கு. வக்கில்னு போர்டு மாட்டிக் கிட்டுநிறையபேர்இருக்காங்களே,எதுக்கு...? அது ஒரு பக்கம். இருந்தாலும், நீ ஏதோ ஒண்டியா இருக்கே, மனுஷான்னு சகாயம் கிடையாது. உத்தியோகத்தைப் பார்ப்பியா, கோர்ட்டு,கேஸ்னு அலேவியா....இதெல்லாம் அந்த டைவர்ஸ் கேஸாட்டம் அப்படி சுளுவா முடிஞ்சுடுமா.... இது ஒரு பக்கம். நடுவிலே நம்ம காரியமும் முடியுமேன்னு பார்த்தேன். நீ துளிக் கூட மாறல்லியே. டாக்டருக்கு படிச்சதை வக்கீலுக்குப் படிச்சிருந்தா இன்னும் நன்னாயிருந்திருக்கும். கோர்ட்டே கதியா கிடந்திருக்கலாம்....''

முகத்திலறைவது போல் கதவை அறைந்து சாத்திக் கொண்டு அவன் போகும்போது, ஒரு ஊசியைக் குத்தி தன் பலம் முழுவதையும் உறிஞ்சி எடுத்துக் கொண்டு போய்விட்டது போல் இருக்கிறது காதம்பரிக்கு.

அடப்பாவி நித்யா!

பயமுறுத்துகிறானா....

டக்கென்று எல்லாம் புரிந்தாற் போலிருக்கிறது. வக்கீல் எழுதியிருக்கவில்லை, இத்தனை காலமில்லாமல் இப்போதென்னவென்று நினைத்தாளே. இப்போதல்லவா புரிகிறது. இந்த நித்தியானந்தான் கிளப்பிவிட்டிருக்க வேண்டும். இந்த நயவஞ்சகக்காரன்தான்.... அல்லது அவளே பிள்ளைகள் மேஜராகக் காத்திருந்தாளா.... எப்படி இருவரும் ஒன்று சேர்ந்தனர்.

பார்க்கப் போனால் எது மனிதர்களை ஒன்றுசேர்க்கிறது.ஒருபொதுக்குறிக்கோள். பொது காரணந்தானே. ஒன்றையொன்று பகிரங்கமாய் தூற்றிக் கொள்ளும் அரசியல் கட்சிகள் கூட, தேசத்துக்கு ஆபத்து அது இதுவென்று ஒரு பொது காரணம் எழும் போது, தங்கள் வித்தியாசங்களையெல்லாம் முழுசுடித்துக்கொண்டு,ஒன்றிணைந்துசெயல் படுவதில்லையா. அப்படி, இவள் பொது காரணமாய் அவர்கள் கண்களை இன்னமும் உறுத்திக் கொண்டிருக்கிறாள் போலும்.... அவரவர்க்கு எவ்வளவிருந்தாலும் இவளிடமிருப்பது வீணாய் போவது போல் தெரிகிறதாக்கும். அவளுக்கென்ன பிள்ளையா, குட்டியா என்று தன்னை சுட்டிக் கேட்டவள் தானே லட்சுமி.

ஓ....வென்று அழலாம் போலிருக்கிறது.

கூடாது என்று தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுகிறாள். அவள் அழுதால்,பலவீனப்பட்டுப் போனால் அவர்களுக்கு வெற்றி தானே. 'செல்லங் கொடுத்த தாத்தாவுமில்லே...'யென்று சாடினானே நித்யா, இல்லாவிட்டால் என்ன, சமாளித்து நின்றிருக்கிறேன் பார் என்று சவாலாக இருந்துக் காட்ட வேண்டாமா.... உலகில் நாலு தரப்பட்டவர்களுந்தான் இருப்பார்கள். சமூகத்தை உதறித் தள்ளிவிட்டு, எங்கோ இமய மலையில் குகையில் ஒரு துறவியாக ஒதுங்காதவரை, எல்லோரையும், எல்லா சவால்களையும் சமாளிக்கத்தான் வேண்டும். தொய்ந்து விடலாமோ....

உசுப்பிக் கொண்டு எழுந்திருக்கிறாள் காதம்பரி.

பிரபுவுக்கு போன் செய்கிறாள்.

(தொடரும்)

"உயரத்துக்கேற்ற பருமனை எப்படி அளவிடுவது? இதற்காக எந்த மருந்துவரையும் நாடத் தேவையில்லை. உங்களை நீங்களே அறிய," சதைப் பிதுக்கி சோதனை—யைச் செய்து பார்க்கவும்.

இதை எப்படிச் செய்வது என்பதற்கு இதோ ஒரு எளிய முறை:

உங்கள் இடுப்பில், உங்கள் சுட்டு விரலையும், ஆள்காட்டி விரலையும், அதற்கடுத்த விரலையும் உபயோகித்துப் பிதுக்கி விடுங்கள். அந்தச் சதைப் பகுதியை மட்டும், அளவுநாடாவால் அளந்து கண்டறியுங்கள். அந்தப் பகுதி 2.5 செ.மீ. அளவில் இருந்தால் திருப்திப் பட்டுக் கொள்ளலாம். அதற்குமேல் இருந்தால் உணவில் கொழுப்புப் பதார்த்தங்களை நீக்கி உணவைக் கட்டுப்படுத்தவும். குறைந்த பட்சம் காலை மாலையில் 1 கி. மீட்டர் அளவிற்காவது நடந்து வர முயற்சி செய்யுங்கள் என்று கூறுகிறது பி.பி.சி. நியூஸ்.

— திருமதி தேவஜோதம்.

முதுகைக் கவனியுங்கள்!



நமது முதுகை உபயோகிக்காமல் நாம் செய்யக் கூடிய செயல்கள் மிகச் சிலவே எனலாம். நாம் நிற்கும்போது, நடக்கும்போது, உட்காரும்போது, குனியும்போது, எதையாவது தூக்கும்போது, விளையாடும்போது, ஏன் தூங்கும்போது கூட எல்லாச் செயல்களிலுமே நமது முதுகு மிகப் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. நமது முதுகை உபயோகிக்காமல் நாம் செய்யக் கூடிய செயல்கள் மிகச் சிலவே எனலாம்.

நமது தினசரி அலுவல்களில் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்ற காரணத்தால் நமது உடலிலுள்ள மற்ற உறுப்புகளைவிட முதுகிற்குச் சேதம் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமே. நான்கில் மூவருக்கு ஏதாவது ஒரு விதத்தில் முதுகில் சேதம் ஏற்படுகிறது. அத்துடன் வலியும், இயலாமையும், தொந்தரவும் அவர்களுடைய வாழ்வின் சில பொழுதுகளிலாவது ஏற்படுகின்றது. மனிதரிடையே பரவலாகக் காணப்படும், நீண்ட நாட்கள் தொந்தரவு தரும் சிக்கல் மிகுந்த கோளாறுகளுள் கீழ் முதுகுவலியும் ஒன்று.

முதுகு வலிப் பிரச்சினைகளை அனுபவித்தவர்களைக் கேட்டீர்களானால், அதைச் சரி செய்வதைவிட வராமலேயே தடுத்துவிடுவது எவ்வளவோ எளிய செயல் என்று எடுத்துக் கூறுவார்கள். இருந்தபோதிலும் நாம் நமது முதுகை ஆரோக்கியத்தோடு வைத்துக் கொள்ள ஒரு சில காரியங்களையும் செய்தல் வேண்டும்.

நேராகச் செயல்படுதல்:

1. உட்காரும்போது குனிந்தோ — கவிழ்ந்தோ உட்காரக் கூடாது. அது நமது முதுகுத் தண்டின் வளைவையும், அழுத்தத்தையும் அதிகப்படுத்தும். நிற்கும் போது முதுகை நேராக வைத்திருக்க வேண்டும். வயிற்றை உள்ளிழுத்தவாறு நிற்க வேண்டும். நேராகச் செயல்படும் பழக்கத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ள, தலைமீது சிறு சுமையை வைத்துக் கொண்டு நடக்கப் பழக வேண்டும்.

2. உறுதியான மெத்தையைப் படுக்கையில் விரித்து மல்லாந்தோ அல்லது ஒருக்களித்தோ படுக்க வேண்டும். மெத்தையின் கீழ் ஒரு பலகையை உபயோகிக்கலாம். படுக்கையை விட்டு எழும்போது கை, கால்களை மடக்காமல் நேராக எழக் கூடாது.

3. நல்ல உறுதியான நாற்காலியில் முக்கியமாக கீழ் முதுகுக்கு ஆதாரமுள்ள நாற்காலியில் உட்கார வேண்டும். இடுப்பைவிட முழங்கால் முட்டிகள் மேற்புறம் இருக்குமாறு உட்கார வேண்டும். முதுகை நிமிர்த்த அடிக்கடி எழ வேண்டும்.

4. பொருட்களை தூக்கும்போது, வேலையின் பெரும்பகுதியை கால்கள் செய்யும்படி விட வேண்டும். இடுப்பின் மேற்புறத்தை அதிகமாக வளைக்கக் கூடாது. குறிப்பாக தூக்கும் பொருள் கனமாக இருந்தால் இவ்வாறு செய்ய வேண்டும். முதுகை நேராக வைத்துப் பொருளை மேலே பற்றித் தூக்க வேண்டும்.

5. உயர் குதிகாலுள்ள செருப்புகளை அணிவதைத் தடுக்க வேண்டும். சமமான நிலையிலுள்ள தட்டையான செருப்புகளே நல்லது. இதனால் வேலையை எளிதாகச் செய்ய முடிவதுடன், எங்கும் வேகமாக இயங்க முடியும். நடையில் தடுமாற்றமோ சிரமமோ இருக்காது.

6. அளவிற்கு மீறிய உடல் எடை முதுகிற்குச் சுமையைத் தரும். எனவே உடல் எடையைச் சீராக வைத்திருக்க வேண்டும்.

7. முதுகுப் பகுதியிலுள்ள தசைகளைப் பலப்படுத்த தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

— தெய்வயானை

இன்பம் நேர்கையில்...

6

வித்யாசுப்ரமண்யம்

ஹரி வருவதற்கு ஆன ஐந்து நிமிடங்களும் ஐந்து யுகங்களாகக் கழிந்தன அவளுக்கு. சாதாரணமாக ஆபீஸ் நேரத்தில் அந்த வேலையைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்ய விரும்பாதவள், யாரையும் செய்ய அனுமதிக்காதவள் இன்று முதன் முறையாக அதை மீறப் போகிறோம் என்ற பொழுது மனது கொஞ்சம் குத்தியது.

ஆனால் மனத்தில் ஆயிரம் சந்தேகங்கள் பொங்கி மூளையைக் குழப்ப வேலை செய்ய முடியாமல் நாள் பூராவும் தவிப்பதைவிட அதை ஐந்து நிமிடம் செலவழித்து தெளிவாக்கிக் கொண்டு பிறகு ஆபீஸ் வேலையைக் கவனிக்கலாம் என்று தோன்றவேதான் ஹரியை உடனே கூப்பிட்டனுப்பினாள்.

காலங்காலையில் வந்ததும் வராததுமாக தன்னை எதற்கு அழைக்கிறாள் என்று சிந்தித்துக் கொண்டே உள்ளே வந்த ஹரி அவளைப் பார்த்ததும் திடுக்கிட்டான்.

காலைப் பனி சொட்டும் மலர்ந்த ரோஜாவைப் போல் தினம் பளிச்சென்று ஃப்ரெஷ்ஷாக வரும் உமாவா இவள்? சாதாரண வாயில்புடைவை. சம்பந்தமில்லாத ரவிக்கை. கலைந்த தலை, தூங்காமல் சிவந்திருந்த கண்கள், சோகத்தில் தோய்ந்திருந்த முகம்? ஒரு நாளில் என்ன ஆயிற்று இவளுக்கு? ஆச்சரியப்பட்டான்.

''உட்கார் ஹரி'' என்றாள் மெல்லிய குரலில்.

உட்கார்ந்து கொண்டு அவளையே பார்த்தான் ஹரி.

''படிக்கறியா? லெஸன்ஸ் எல்லாம் ஈஸியா இருக்கா?'' சம்பந்தமில்லாமல் தான் பேசுவது அவளுக்கே பிடிக்கவில்லை. நேரடியாகவே கேட்டு விட்டாள். ''உன் அம்மா பேர் என்ன ஹரி?''

திகைத்தான் ஹரி. இப்போது எதற்குக் கூப்பிட்டு அம்மா பேரைக் கேட்கிறாள் என்று புரியாமல் மெதுவாக ''ஈஸ்வரி'' என்றான்.

மின்சாரம் பரவிய மாதிரி உடம்பு முழுவதும் ஒரு அதிர்ச்சி பரவினாலும், அந்த நாலெழுத்து, அருவியாய் அவளுக்குள் இருந்த அத்தனை சந்தேகங்களையும் குழப்பங்களையும் அடித்துச் சென்றது.

இருந்தாலும் அவளுக்கு இன்னும் ஒரு புது சந்தேகம் நாய்க் குடையாய் முளைவிட்டது. ஈஸ்வரி என்ற பெயருடன் ஆயிரம் பேர் இருக்கலாம். ஆனால் அந்த ஈஸ்வரி இவன் அம்மாதான் என்பது என்ன நிச்சயம்? வெறும் சூழ்நிலைகளையும் சந்தேகங்களையும் முடிச்சுப் போடுவது பைத்தியக்காரத்தனம் என்று பட்டது அவளுக்கு? யாரிடம் கேட்பது? எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது? அப்படியே நிச்சயமாகத் தெரிந்துவிட்டாலும் அடுத்து என்ன செய்யப் போகிறோம்?

அவளை அப்பாவுடன் சேர்த்து வைக்கப் போகிறோமா? இல்லை என்னதான் செய்யப் போகிறோம்? அதை முடிவு செய்யாமல் இதைத் தெரிந்து கொண்டு என்ன பிரயோஜனம்?

எதிரில் ஹரி இருப்பதையே மறந்து என்னென்னவோ சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தாள். இண்டர்காம் இரண்டு மூன்று முறை அலறியதைக் கூட கவனிக்கவில்லை. ஹரி இரண்டு முறை மேடம், மேடம் என்று கூப்பிட்ட பிறகுதான் தலையை உதறிக் கொண்டு இந்த உலகிற்குத் திரும்பினாள். அதற்குள் இண்டர்காம் மறுமுறையும் அழைக்க அதை எடுத்துப் பேசினாள். எதிரில் இருந்த ஹரியைப் பார்க்க அவளுக்கு வெட்கமாக இருந்தது. 'ச்சே! என்ன பெண் நான்!' என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

நாராயணன் அவளுக்கு டெலிபோன் என்று தெரிவித்த உடன் இண்டர்காமை வைத்துவிட்டு டெலிபோனைக் கையிலெடுத்துப் பேசினாள்.

''யெஸ் உமா ஸ்பீக்கிங்.''

''என்னம்மா காத்தால நா வர்றதுக்குள்ள கிளம்பிட்டயே? ஏதானும் அவசர வேலையா?'' அன்புடன் காதில் விழுந்தது அப்பாவின் குரல்!

ஒரு நிமிடம் உமா ஒன்றும் பேசவில்லை. பிறகு சுதாரித்துக் கொண்டு, ''ம். ஆமாம் கொஞ்சம் வேலையிருந்தது; அதான் கிளம்பிட்டேன்.'' என்றாள். அதற்கு மேல் ஒரு வார்த்தை கூடப் பேச அவளுக்குத் தோன்றவில்லை.

மாமிக்கு என்ன குழந்தை பிறந்தது? எப்படி இருக்கு? அம்மா எப்ப வருவா? இப்படி ஆயிரம் கேள்வி கேட்கலாம். ஆனால் அவளுக்குக் கேட்கத் தோன்றவில்லை.

ஆனால் அவராகவே அவள் கேட்காத கேள்



விக்கெல்லாம் பதில் சொன்னார்.

"உங்க மாமிக்கு ரெட்டைக் குழந்தை பிறந்திருக்கு உமா. அம்மா சாயங்காலம் வந்துடுவா. மாமியோட பொறந்த வீட்டு மனுஷா வந்துட்டா. அவா இனிமே பாத்துப்பா. புண்யாகவஜனத்துக்குப் போனா போறும் இனிமே. உன்னையும் கண்டிப்பா அழைச்சுண்டு வரச் சொல்லியிருக்கா."

"அப்படியா? கண்டிப்பா போகலாம்."

"கார்த்தால என்னம்மா சாப்பிட்ட?"

ஓ! இத்தனை அன்புடன் பேசும் அப்பாவிடம் எப்படி பராமுகமாக நடந்து கொள்ள மனது வருகிறது எனக்கு? உமா வேதனைப் பட்டாள்.

"பிரட்டும் ஜாமும் சாப்பிட்டேன். நீங்க எப்போ வருவேள்னு தெரியலை. அதனால் சமைக்கலை."

'நீங்க என்ன சாப்பிட்டீங்க?' என்று கேட்க நினைத்தாள். ஏனோ சோதனையாய் பேச்சே வர மறுத்தது.

"சரி, அப்புறம் பார்க்கலாம்பா!" போனை வைத்தாள்.

"யாரு மேடம்? உங்கப்பாவா?" ஹரி சட்டென்று கேட்டு விட்டானே தவிர அவள் என்ன நினைத்துக் கொள்வாளோ என்று பயந்தான்.

ஆனால் அவன் கேள்வி உமாவை இப்போது கொஞ்சம் அதிகமாகவே பாதித்தது.

ஆமாம் என்று அவன் கேள்விக்கு பதில் சொன்னாலும் மனதுக்குள், "அந்த ஈஸ்வரி உங்கம்மாதான் என்பது நிச்சயமாய்ட்டா இப்போ பேசினது நம்ப அப்பா ஹரி" என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

"ஓ. கே. ஹரி, சாயங்காலம் பார்க்கலாம்" என்று அவனை அனுப்பினாள்.

அன்றைக்குப் பூராவும் அவளுக்கு எந்த வேலையும் ஓடவில்லை. எங்கிருந்தோ இருந்து வந்த ஹரியை இந்தக் கம்பெனியில் சேர்த்து இதன் மூலம் பல உண்மைகளை வெளிப்படச் செய்து இரு குடும்பங்களை இணைக்கப் பார்க்கிறானோ ஆண்டவன். அவன் நடத்தும் நாடகம்தான் இதுவானால் இதில் எனக்கென்ன பாத்திரம்? யோசித்தபடி வீட்டுக்கு அவள் வந்தபோது நல்ல காலம் அம்மா வந்திருந்தாள். அவளுக்கு மனசில் கொஞ்சம் நிம்மதி வந்தது. இந்த அம்மாவுக்குத் தெரியாமலா அப்பா அவ்வளவு பெரிய தப்பு செஞ்சிருக்கார்?

கடவுளே! அந்த டைரிய நான் படிச்சிருக்கவே கூடாது. ரகசியங்கள் ரகசியங்களாகவே இருந்திருக்கலாம்! யாரிடம் இந்த வேதனைகளைக் கூற முடியும் இப்போது? அவளுக்கு அழுகையாய் வந்தது. அடக்கிக் கொண்டாள்.

"ஒரு நாள் நா இல்லாட்டா அப்பாவும் பொண்ணும் இப்படியா பட்டினி கிடப்பா?" செல்லமாகக் கோபித்துக் கொண்ட அம்மாவைப் பார்த்துச் சிரித்தாள் உமா.

"நான்தான் பிரட் சாப்பிட்டேனே."

"ஆமாம். அந்தக் காஞ்சு போன ரொட்டில வயிறு அப்படியே ரொம்பிடப் போறதாக்கும்?"

உமா ஆசையுடன் அவள் கழுத்தைக் கட்டிக்கொண்டு, "ஒருநாள் நீ இல்லாட்டா, சாப்பாடு கூட எறங்க மாட்டேங்கறது" என்றாள்.

"நல்ல பொண்ணு. போ போய்க் கைகால் அலம்பிண்டு வா. பூ மாதிரி இட்லி வார்த்து சட்னியும் அரைச்சிருக்கேன். வயிறு நிறைய சாப்பிடு."

"சரி" என்றபடி உமா பின்பக்கம் போனாள். அவள் திரும்பி வரும்போது ஹாலில் அப்பாவின் குரல் கேட்கவே, ஒரு நிமிடம் தயங்கி நின்றாள்.

"என்ன மங்களா, உமா வந்தாச்சா?"

மங்களம் ஆச்சரியப்பட்டாள். "ஸ்கூட்டர் சத்தமே கேக்கலையே. நீங்க எப்போ வந்தீங்க?"

"ஸ்கூட்டர் சர்வீஸுக்குப் போயிருக்கு. பஸ்லதான் வந்தேன்."

அப்பாவின் எதிரில் போக என்னமோ மாதிரி இருந்தது உமாவிற்கு. எதற்காகத்தான் இப்படி பயப்பட வேண்டும்? நோ, இது பயமில்லை. அப்படியானால் வெறுப்பா? கண்டிப்பாக இல்லை. அப்பாவை வெறுக்க என்னால் முடியாது. இது ஒரு திடீர் அதிர்ச்சியின் பாதிப்பு அவ்வளவுதான். சகஜமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டே வந்தாள்.

அதற்குள் அப்பா வேட்டிக்கு மாறி முகம் அலம்பி விபூதி பளீரிட சோபாவில் உட்கார்ந்து மாலை பேப்பரைப் படித்துக் கொண்டிருந்தார்.

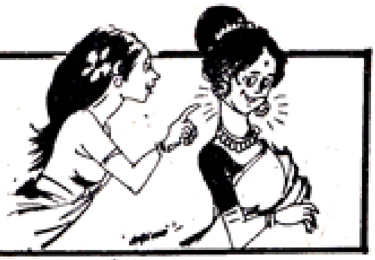
உமா தன் அறைக்குப் போய் தலை வாரி பொட்டு வைத்துக் கொண்டு வந்தாள்.

"வாம்மா ரொம்ப களைப்பாயிருக்கியே. ஆபீஸில் ரொம்ப வேலையா? மங்களம் டிபன் கொண்டா." என்றவரை உமா நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அந்தக் கண்கள்... குற்றம் செய்யும் கண்களாகத் தெரியவில்லை. கருணையும் இரக்கமும்தான் குடியிருந்தது

கடைத் தெருவில் மாலதி, உஷாவைச் சந்திக்கும்பொழுது, அவள் காதில் டாலடிக்கும் வைரத்தைக் கண்டு பிரமித்து, 'வைரம் எப்போ வாங்கினே? கண்ணைப் பதிக்கிறது: எவ்வளவு கேரட்   என்று கேட்கிறாள்.

இந்த கேரட்டின் எடை என்ன தெரியுமா? ஒரு கேரட் என்பது 1/5 கிராம் ஆகும்.

— திருமதி தேவநாதன்.



அதில். வஞ்சகம் துளிக் கூடத் தெரியவில்லை. இவரா ஒரு பெண்ணை ஏமாற்றி இருக்க முடியும்? உமாவால் நம்ப முடியவில்லை.

அப்பா உங்கள் ரகசியம் எனக்குத் தெரிந்து விட்டதப்பா! ஏன்...? அதன் பின் விளைவு என்ன என்பது கூட எனக்குத் தெரிந்து விட்டது. உங்களுக்கே தெரியாது. என் மனத்தில் பெரிய பாரத்தைச் சுமந்து கொண்டிருக்கிறேன். எப்படி இதை சமாளிக்கப் போகிறேன்? உமாவின் மனது உள்ளுக்குள் அழுதது.

இரண்டு நாள் மௌனமாக நகர்ந்து மறைந்தது. மூன்றும் நாள் ஆபீஸ் விட்டதும், அன்றைக்கும் கார் வேண்டாமென்று சொல்லிவிட்டு தூரத்தில் நடந்து போய்க் கொண்டிருந்த ஹரியுடன் போய்ச் சேர்ந்து நடக்க ஆரம்பித்தாள்.

"ஹரி, இன்னிக்கு நான் உங்க வீட்டுக்கு மறுபடியும் வரப் போறேன்" என்றாள்.

"வாங்களேன் இன்னிக்கு அம்மா கூட வீட்டில் இருப்பாள்" — ஹரி சந்தோஷமாக அழைத்துப் போனான்.

உமாவை அம்மாவுக்கு அறிமுகப்படுத்தியதும் பையனின் எஜமானி என்ற உணர்வில் ரொம்பவும் பரபரப்பு அடைந்துவிட்டாள் ஈஸ்வரி. பார்த்தால் சின்ன வயது என்று தோன்றுகிறது. ஆனால் வகிக்கும் பதவியோ பெரிசு. இவளை எப்படி அழைப்பது என்று திணறியவள் கடைசியில் மரியாதையாகவே வாங்கோ உட்காருங்கோ, உங்களைப் பற்றி ஹரி தினமும் சொல்லுவான்...

உமா அவளையே பார்த்தாள்.

ஒடிசலான தேகம். வாழ்க்கையில் அதிகமாகவே கஷ்டப்பட்டு விட்டதைக் காட்டும் முகம். காதில் கவரிங் தோடு. கையில் இரண்டு கவரிங் வளையல்கள். சின்னதாய் எண்ணெய் இறங்கி மங்கித் தோற்றமளித்த மூக்குத்தி. நெற்றியில் சின்னதாய் ஒரு குங்குமப் பொட்டு. கழுத்தில் வெறும் மஞ்சள் கயிறு... அதுதான் அவளுக்கு ஆச்சரியமாயிருந்தது.

உமா அவளுக்கு வணக்கம் சொன்னாள். சித்ரா இல்லையா? என்று கேட்டாள்.

போரடிக்கிறதுன்னு சிநேகிதி வீடு வரை போயிருக்கா என்று கூறினாள் ஈஸ்வரி.

சிறிது நேரம் ஏதேதோ சம்பிரதாயமாக பேசிக் கொண்டிருந்தனர்.

திடீரென்று உமா, "மை காட். மறந்தே போயிட்டேனே" என்றாள்.

"என்னங்க?" என்று கேட்டான் ஹரி.

"இல்லை. ரெண்டு பாட்டில் ஹார்லிக்ஸ் வாங்கணும்னு நினைச்சேன். மறந்து போச்சு. பரவால்ல நாளைக்கு வாங்கிக்கறேன்" என்றாள்.

"இவ்வளவுதானே, குடுங்க. நான் வாங்கிண்டு வர்றேன்."

"பரவாயில்லை ஹரி. உனக்கு எதற்கு சிரமம்?"

"ச்சீ, இதுல என்னங்க டிரபிள்? குடுங்க." சந்தோஷமாக அவன் கேட்டதும் தன் ஹாண்ட் பாகைத் திறந்து சின்ன பர்ஸை எடுத்தாள். அதிலிருந்து ஐம்பது ரூபாய் நோட்டு ஒன்றை எடுக்கும் போது வேண்டுமென்றே அவள் தவற விட்ட அந்தச் சின்ன பாஸ்போர்ட் ஸைஸ் போட்டோ ஈஸ்வரிக்கு மிக அருகில் கீழே விழுந்ததை ஹரி பார்க்காமல் மறைத்துக் கொண்டு ரூபாயை அவனிடம் கொடுத்தாள். ஹரி கிளம்பிப் போனான்.

அவள் எதிர்பார்த்தது போலவே தன் அருகில் விழுந்த அந்தப் போட்டோவை உமாவிடம் கொடுப்பதற்காக எடுத்தவள் அதில் நிழல் வடிவமாய் சிரித்தவனைக் கண்டு திடுக்கிட்டுப் போனாள்.

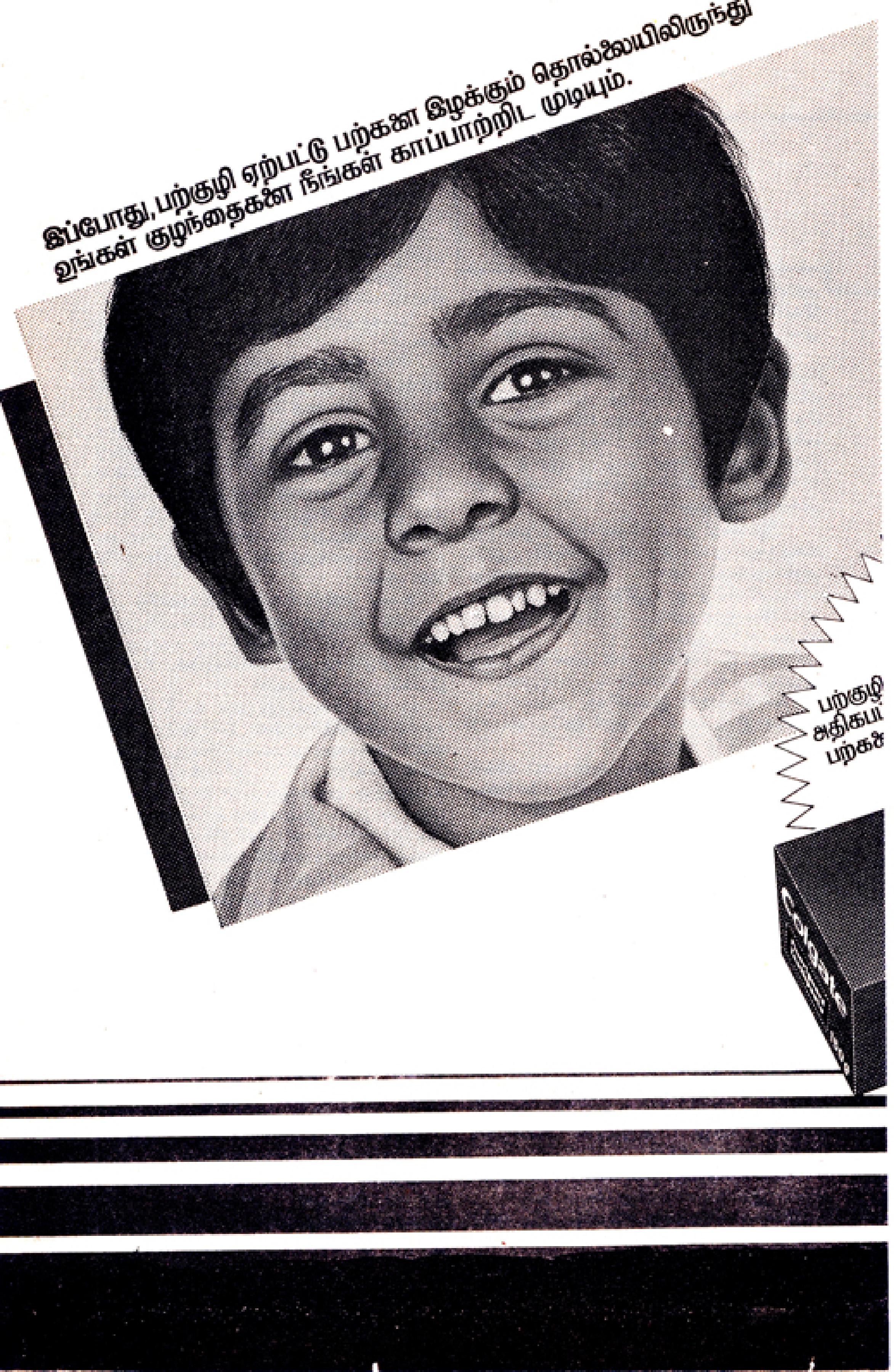
யாரைக் காதலித்து தன் உடலையே பரிசாகக் கொடுத்தோமோ, யார் ஒரே நாளில் தன் பெண்மையை மலரச் செய்து இரண்டு செல்வங்களைப் பரிசளித்துவிட்டுப் போனானோ, அந்த ஒரு நாள் வாழ்க்கைக்குப் பிறகு வாழவும் முடியாமல் சாகவும் முடியாமல் இரண்டுங்கெட்டான் நிலையில் யாரைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறோமோ அந்த அவன் அவளைப் பார்த்துச் சிரித்தான். அவளுக்கு கை நடுங்கியது. உடம்பெல்லாம் பதறியது. மளுக்கென்று கண்ணீர் அணை உடைந்து வழிந்தது. முகமெல்லாம் உஷ்ணக் களஞ்சியமாகிச் சிவந்தது.

அவளுடைய அந்த அதிர்ச்சியை, அந்தப் படம் அவளுக்குள் ஏற்படுத்திய மாற்றங்களை உமா ஓரக் கண்ணால் கவனித்தாள்.

என்னம்மா என்ன ஆச்சு? ஏன் அழறீங்க அந்தப் படத்தைப் பார்த்து? சட்டென்று அவள் கேட்டவுடன் ஈஸ்வரியின் மனம் விழித்துக் கொள்ள சுயநினைவுக்கு வந்தாள்.

ஒரு சின்னப் பெண்ணின் எதிரில் இத்தனை பலவீனமாகவா அழுதுவிட்டேன் என்று வெட்கப்பட்டாள். பிறகு கண்ணைத் துடைத்துக் கொண்டவள், "ஒன்றுமில்லை, ஏதோ ஞாபகம்," என்று கூறிவிட்டுச் சிறிது தயக்கத்துடன் "இவரை உங்களுக்குத் தெரியுமா? இவர் உங்களுக்கு உறவா?" என்று மெதுவாகக் கேட்டாள்.

(தொடரும்)


இப்போது, பற்குழி ஏற்பட்டு பற்களை இழக்கும் தொல்லையிலிருந்து
உங்கள் குழந்தைகளை நீங்கள் காப்பாற்றிட முடியும்.
பற்குழி



எரிக் பெயின்ஸ்
கோல்கேட்டின் உலகப் புகழ் வாய்ந்த, பற்கள் சம்பந்தமான ஆராய்ச்சி வல்லுநர் விளக்குகிறார்.
"கோல்கேட் :ப்ளூரிகார்டிலுள்ள விசேட :ப்ளுரைடு உலகத்தில் மிக அதிகமாக சோதித்து மெய்ப்பிக்கப்பட்டது. இது உங்கள் குழந்தைகளுக்கு பற்குழியிலிருந்து அதிகபட்ச :ப்ளுரைடு பாதுகாப்பு வழங்குகிறது. சாக் மூலம் நிகழும் இந்த எளிய செய்முறை விளக்கத்தைப் பாருங்கள்."
இந்த சாக் உங்கள் பல் என வையுங்கள் மற்றும் இந்த வண்ணத் திரவம் கோல்கேட்டின் விசேட :ப்ளுரைடு.
சாக்கை திரவத்தில் தோய்த்து இரண்டாக உடைத்திடுங்கள்.
வண்ணத் திரவம் சாக்கில் ஊடுருவி சென்றுள்ளது போல
கோல்கேட்டின் விசேட :ப்ளுரைடு பல் எனுமலில் ஊடுருவி பற்குழி ஏற்படாதவாறு பாதுகாக்கிறது. மற்றும் பற்களை உறுதியாக்குகிறது
உங்கள் குழந்தைகளுக்கு
பாதுகாப்பு வழங்குகிறது,
ஆரோக்கியத்துடனும்
செய்கிறது.
Maximum fluoride protection against cavities
Colgate
Fluoriguard Toothpaste
அதிகபட்ச :ப்ளுரைடு பாதுகாப்பு
பற்குழியிலிருந்து
கோல்கேட் :ப்ளூரிகார்டு டூத்பேஸ்ட்
பற்குழியிலிருந்து அதிகபட்ச :ப்ளுரைடு
பாதுகாப்பு வழங்குகிறது மற்றும் நல்ல சுவை
...diffusion/CP/3022j TM

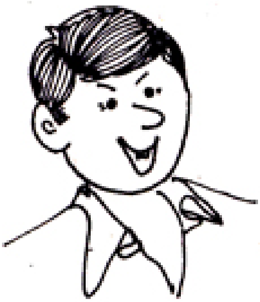
பாயஸமோ, பாயஸம்!



'ஆடி'க்குப் பிறகு பண்டிகைகள்தான். இங்கு இருபத்தெட்டு வகைப் பாயசங்கள் பற்றித் தரப்பட்டுள்ளன. வெட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு பண்டிகைக்கும் ஒவ்வொரு பாயசமாக ஜமாய்த்து விடலாம்.

பாயசங்களை மதிய உணவுக்காக தயாரிக்கும் பொழுது வெல்லம், தேங்காய்ப் பால் உபயோகித்துத் தயாரித்தால் உடலுக்கும் நல்லது. ஜீரணமும் ஆகும். இரவில் பாயசம் தயாரிக்கும் பொழுது சர்க்கரை, பால் உபயோகித்தால் உடலுக்கு நல்லது. ஜீரணம் ஆகும்; இரவில் தூக்கமும் வரும்.

பாயசங்களின் பெயர்கள்	தேவையான பொருட்கள்	செய்யும் விதம்
1. முந்திரிப் பருப்பு பாயசம்	முந்திரிப்பருப்பு — 50 கிராம் வெல்லம் (அ) சீனி — 150 கி தேங்காய்ப்பால்— 250 மில்லி அல்லது கெட்டியான பால்— 250 மில்லி தேவையான கிஸ்மிஸ் பழம், ஏலக்காய், ஜாதிக்காய், குங்குமப்பூ, பச்சை கற்பூரம்.	முந்திரிப் பருப்பை இளம் சூட்டில் வறுத்துக் கொண்டு பிறகு மிக்ஸியிலோ அல்லது அம்மியிலோ அரைத்துக்கொண்டு எடுத்து, பிறகு அலம்பிய தண்ணீரையும் சேர்த்து $1\frac{1}{2}$ டம்ளர் இருக்கும்படி எடுக்க வேண்டும். உருளியிலோ அல்லது கல்சத்தா வாணலியில் போட்டு அடுப்பைச் சிறியதாக எரியவிட்டு, கிளற வேண்டும். நன்றாக வெந்த பிறகு வெல்லமோ அல்லது சர்க்கரையோ போட்டுக் கரைத்த பிறகுஒருகொதிவிட்டபின்புபால்ஊற்றி இறக்க வேண்டும். பிறகு திராட்சை, வறுத்த முந்திரி, ஏலக்காய், ஜாதிக்காய், பச்சை கற்பூரம் ஆகியவற்றை தூவ வேண்டும்.
2. ஓட்ஸ் பாயசம்	ஓட்ஸ் — 50 கிராம் வெல்லம் (அ) சீனி — 150 கி. தேங்காய்ப்பால் (அ) கெட்டியான பால் — 250 மில்லி வழக்கம் போல திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் வகையறுக்கள்.	ஓட்ஸை டால்டா விட்டு வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு டம்ளர் (அ) ஒரு ஆழாக்கு வெந்நீரில் வறுத்த ஓட்ஸைப் போட்டு கைவிடாமல் கிளறி, வெந்த பிறகு சீனி (அ) வெல்லம் போட்டு, கரைந்தவுடன், ஒரு கொதி வந்த பின்பு, தேங்காய்ப் பாலோ (அ) காய்ச்சிய பாலோ விட்டு இறக்கி, வழக்கம் போல் திராட்சை, முந்திரி (வறுத்தது), ஏலக்காய், பச்சைக்கற்பூரம்பொடிகள் போட வேண்டும்.
3. அரிசி சேமியா பாயசம்	பச்சரிசி — 1 ஆழாக்கு தேங்காய் (சிறியது) முற்றியது — 1.	பச்சரிசியை $\frac{1}{2}$ மணிநேரம்ஊறப்போட்டு போட்டு தேங்காயைத்துருவிக்கொண்டு 1 சிமிட்டா சாதாரண உப்புச் சேர்த்து

பாயசங்களின் பெயர்கள்	தேவையான பொருட்கள்	செய்யும் விதம்
	பால் — ½ லிட்டர், தே. எண்ணெய் — 4 டீஸ்பூன் வெல்லம் (அ) சீனி — 400 கி திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய் பச்சை கற்பூரம் வகையரு.	கல்லுரலில் அல்லது மிக்ஸியில் தண்ணீர் விட்டு அரைக்க வேண்டும். அரைத்ததை இட்லி மாவு பதம் போல் இருக்க வேண்டும். பிறகு அதை வாணலியில் கொஞ்சம் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு கிளறி (அடி பிடிக்காமல்) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு வாணலியில் முக்கால் பங்கு தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விட வேண்டும். கிளறியமாவை பெரிய பெரிய கொழுக்கட்டை போல் செய்து கொதித்த நீரில் வேகவிட வேண்டும். நன்றாக வெந்தவுடன் மிதந்து வரும். அவைகள் நன்றாக வெந்துவிட்டது என்று அர்த்தம். அவைகளைத் தேன்குழல் அச்சில் ஓமப் பொடியில்சூடாக எடுத்துப் பிழிய வேண்டும். பிறகு கொஞ்சமாகப் பாலை எடுத்து சீனியையோ (அ) வெல்லத்தையோ கரைய விட்டு பிறகு சேமியா போல் பிழிந்து வைத்துள்ள அரிசி சேமியாக் களைப் போட்டுக்கிளறி இலேசாக கிளற வேண்டும். பிறகு மீதம் உள்ள பாலை விட்டு வழக்கம்போல் முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட்டு இறக்கவும்.
4. அரிசி (செவ்வரிசி போல் செய்தல்) பாயசம்	பச்சரிசி — 1 ஆழாக்கு தேங்காய்ப் பால் — ½ லிட்டர் வெல்லம் (அ) சீனி — 400 கி. திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் வகையரு.	பச்சரிசியை ½ மணி நேரம் ஊறவிட்டு பிறகு நன்றாக அரைத்து நீர்க்கக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்க விட வேண்டும். வட்டு தேய்க்கும் ஜாரணி அல்லது பழைய சிப்பத்தட்டில் அரைத்த அரிசி மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தட்டினால், கீழே கொதிக்கும் நீரில் விழுந்தவுடன் மிதக்க ஆரம்பிக்கும். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு உடனே எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மூன்றாவது தடவை எடுத்த பாலில் சீனி (அ) வெல்லத்தை கரைய வைத்து பின்பு சிறியதாக உள்ள அரிசி ஐவ்வரிசியைப் போட்டு, கெட்டியான தேங்காய்ப்பால், திராட்சை முந்திரி, ஏலக்காய் போட்டு இறக்க வேண்டும்.
5. நிலக்கடலைப் பாயசம்	நிலக்கடலை — 50 கிராம் வெல்லம் (அ) சீனி — 150 கி. தேங்காய்ப் பால் (அ) பால் — 250 மில்லி ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம், முந்திரி, திராட்சை வகையரு.	நிலக்கடலையை வறுத்துக்கொண்டு சிகப்புத் தோலை நீக்கிய பிறகு அரைத்துக் கொண்டு அரைத்த விழுது 2 டம்ளர் இருக்கட்டும். அதை அடுப்பில் இளம் சூட்டில் வைத்து கைவிடாமல் கிளறி, வெந்த பிறகு சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் போட்டுக் கரைத்த பின், ஒரு கொதி வந்தவுடன் தேங்காய்ப்பால் (அ) பால் விட்டு, வழக்கம் போல் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட்டு இறக்கிவிட வேண்டும்.
6. பொரி கடலைப் பருப்பு பாயசம்	பொரி கடலை — 50 கிராம் வெல்லம் — 150 கிராம் தேங்காய் — 1 மூடி முற்றியது பச்சரிசி — 1 டேபிள் ஸ்பூன் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு,	பொரிகடலையை கல், தோல் நீக்கி, வெயிலில் வைத்து நன்றாகப் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். தேங்காயைத் துருவி பச்சரிசியுடன் அரைத்து எடுத்துக் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை உருளியில் கொதிக்கவிட

பாயசங்களின் பெயர்கள்	தேவையான பொருட்கள்	செய்யும் விதம்
	திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் வகையரு.	வேண்டும். கொதி வந்தவுடன் பொரி கடலை மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தூவி கட்டி இல்லாமல் கிளறி பிறகு அரைத்த தேங்காயை கொஞ்சம் இளகிய நிலையில் விட்டு கொதி வந்தபின் வெல்லத்தைப் போட்டு, கரைந்த பிறகு ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி வைத்து ஏலக்காய், திராட்சை வகையருக்களைப் போட வேண்டும்.
7. சர்க்கரைப் பொங்கல் பாயசம்	பச்சரிசி , பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு மூன்று ஒவ்வொன்றும் 50 கிராம் வெல்லம் — 200 கிராம் தேங்காய்ப் பால் — 1 டம்ளர் வறுத்த முந்திரி — 10, திராட்சை — 10, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் பொடி.	முதலில் பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்புகளை வறுத்துக் கொண்டு, பிறகு அரிசியைப் போட்டு வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மூன்று பங்கு தண்ணீரில் வேகவிட வேண்டும். குக்கரில் வைக்கலாம். பிறகு வெல்லத்தைப் போட்டு கரைந்த பிறகு ஒரு கொதி வந்தவுடன் தேங்காய்ப் பாலை விட்டு இறக்கி வைத்து திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் ஆகியவற்றை போட வேண்டும்.
8. ஆப்பிள் பாயசம்	ஆப்பிள் — 1 சீனி — 150 கிராம். பால் — $1\frac{1}{2}$ டம்ளர் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு — 10 திராட்சை — 10, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	ஆப்பிளை தோலுடன் நறுக்க வேண்டும். நன்னே நன்ன மெல்லிய தோல், விதைகளை எடுத்துவிட வேண்டும். பிறகு ஆவியில் ஆப்பிள் துண்டங்களை வேகவிட வேண்டும். பிறகு (ஆறிய) எடுத்து நன்முக மசித்து, சீனியைப் போட்டு நன்முகக் கிளறி, ஒரு கொதி வந்தவுடன் காய்ச்சிய பாலை விட்டு, திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் ஆகியன போட வேண்டும். அதேபோல் கொய்யாப்பழ பாயசமும் தயாரிக்கலாம்.
9. தக்காளிப்பழப் பாயசம்	தக்காளிப்பழம் — 4 (பெரியது) சீனி — 150 கிராம். பால் — $1\frac{1}{2}$ டம்ளர் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு — 10 திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	தக்காளிப்பழத்தை நான்காக நறுக்கி வெந்நீரில் சிறிதுநேரம் வைத்து, தோல் உரிக்க வேண்டும். பிறகு, விதைகளை நீக்கிய சாறை நன்முக கொதிக்கவிட வேண்டும். கொதி வந்தவுடன் சீனியைப் போட்டு கரைந்தபின் ஒரு கொதி வரும். அதன் பிறகு பால் (காய்ச்சியது) விட்டு இறக்கியதும் திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் முதலியன போட வேண்டும்.
10. கதம்ப பழப் பாயசம்	கிடைக்கக் கூடிய எல்லா வகை பழங்களும்—(மொத்தம் தோல், விதை நீக்கப்பட்டவைகள் — 1 டம்ளர் சீனி — 150 கிராம் பால் — $1\frac{1}{2}$ டம்ளர் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு — 10 திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	கிடைக்கக் கூடிய பழங்களைத் தோல், விதைகளை நீக்கி, குக்கரில் 3 நிமிடங்கள் வேகவிட்டு, பிறகு நன்முக மசித்து, சீனியைப் போட்டு நன்முகக் கிளறி, ஒரு கொதி வந்தவுடன் காய்ச்சிய பாலை விட்டு இறக்கி திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போடலாம்.
11. மாம்பழப் பாயசம்	பெரிய மாம்பழம் — 1 சர்க்கரை — 150 கிராம். பால் — $1\frac{1}{2}$ டம்ளர் முந்திரி — 10, திராட்சை — 10 ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	மாம்பழத்தைத் தோல், கொட்டை நீக்கிச் சிறிய துண்டங்களாகச் செய்து, பிறகு சர்க்கரையையும், மாம்பழத் துண்டங்களையும் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். இரண்டும் நன்முக கலந்து கொதித்த பிறகு, காய்ச்சிய பால் விட்டு இறக்கி,


நீங்கள்
புதிய பெஸ்டோ
உபயோகித்திருக்கிறீர்களா?
இப்போது, முற்றிலும் புதிய ப்ளு டிடர்ஜெண்ட் பவுடர்—
கோத்ரெஜ் வழங்கும் புதிய பெஸ்டோ! சாதாரண
வாஷிங் பவுடர்களிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது.
எப்படி என்று பாருங்கள்.
Godrej
Besto
Blue detergent powder
-बेस्टो-
ब्लू डिटर्जेंट पाउडर
கிலோ
ஒன்றுக்கு விலை
ரூ. 7.65
உள்ளூர்
வரிகள் தனி
1. அளவான நுரைவளம் கொண்ட பெஸ்டோவில் தீவரு விளைவிக்கக் கூடிய வாஷிங் சோடா சிறிதும் இல்லை. ஆகையால்:
அ) பெஸ்டோவில், இதர வாஷிங் பவுடர்களை நீரில் கலக்கும்போது கைகளுக்கு ஏற்படும் வழவழப்பு கிடையாது.
ஆ) பெஸ்டோ, பருத்தி, கம்பளி, பட்டு மற்றும் சிந்தெடிக் துணிகளை முழுமை பாகப் பாது காக்கிறது.
இ) பெஸ்டோவில் துணிகளை அலசுவது மிகவும் எளிது.
ஈ) பெஸ்டோ கைகளை மிக மென்மையாகவும் மிருதுவாகவும் வைக்கிறது.
2. பெஸ்டோவில் மட்டுமே உள்ள விசேட உட்பொருளாகிய அல்ட்ரா ஒவ்வொரு துவைப்பிலும், வெள்ளைத் துணிகளுக்கு அதிக வெண்மையையும், வண்ணத்துணிகளுக்கு அதிக பளபளப்பையும் தருகிறது.
3. பெஸ்டோ, உங்கள் வாஷிங் மெஷினுக்கு மிகச் சிறந்தது.
பெஸ்டோ-உங்கள் துணிகள், கைகள் மற்றும் பணத்தின் நலம் விரும்புவது.
CHAITRA-B G 405 TAM
மணங்கவர்ந்த விலையில் உளங்கவர்ந்த வெண்மை—கைகளுக்கு மென்மை.
கோத்ரெஜ்
தயாரிப்பு

பாயசங்களின் பெயர்கள்	தேவையான பொருட்கள்	செய்யும் விதம்
		வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும்.
12. இலந்தப்பழப் பாயசம்	சிவப்பான இலந்தைப்பழம்— 1 டம்ளர் சர்க்கரை — 200 கிராம், பால் — 1½ டம்ளர் முந்திரி— 10, திராட்சை— 10, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	இலந்தைப் பழத்தை வெந்நீரில் ½ மணி நேரம் போட்டு, பிறகு தோல், கொட்டைகளை நீக்கி, சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். நன்றாகக் கொதித்தவுடன் காய்ச்சிய பாலை ஊற்றி இறக்கிவிட வேண்டும். பின்பு முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும்.
13. கருணைக் கிழங்குப் பாயசம்	கருணைக்கிழங்கு — 50 கிராம் சர்க்கரை — 150 கிராம் பால் — 1½ டம்ளர் முந்திரி — 10, திராட்சை — 10 பச்சை கற்பூரம், ஏலக்காய்.	கருணைக்கிழங்கைத் தோல் நீக்கி, சிறிய சிறியதுண்டுகளாகநறுக்கிகுக்கரில்வேகவிட வேண்டும். குக்கர் இல்லாதவர்கள் இட்டிலிப் பானையில் ஆவியில் வேகவிட வெந்த பிறகு நன்றாக மசித்து, சர்க்கரையைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்து கிளற வேண்டும். நன்றாகச் சேர்ந்து கொதி வந்த பிறகு பாலை விட்டு இறக்கி விட வேண்டும். பிறகு திராட்சை, முந்திரி, ஏலம், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும்.
14. சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு பாயசம்	சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு— 50 கிராம் பால் — 1½ டம்ளர் முந்திரி — 10, திராட்சை — 10 பச்சை கற்பூரம், ஏலக்காய்.	சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை தோல் நீக்கி விட்டு, ஆவியில் வேக வைத்து, நன்றாக மசித்தபிறகுசர்க்கரைசேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கிளற வேண்டும். இரண்டும் நன்றாகச் சேர்ந்த பிறகு காய்ச்சிய பாலை விட்டு இறக்கியவுடன் திராட்சை, முந்திரி பச்சை கற்பூரம், ஏலக்காய் போட வேண்டும்.
15. கேரட் பாயசம்	கேரட் — 1 பெரியது சர்க்கரை — 150 கிராம் பால் — 1½ டம்ளர் முந்திரி — 10, திராட்சை — 10 ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	கேரட்டை தேங்காய்த் துருவியில் சீவி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதை ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு கேரட்டையும் (வெந்தது) சீனியையும் போட்டு அடுப்பில் ஏற்றி உருளியில் வைத்து கிளற வேண்டும். நன்றாகச் சேர்ந்து கொதிவந்தவுடன் காய்ச்சிய பாலை விட்டு இறக்கி, வறுத்த திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும்.
16. பீட்ரூட் பாயசம்	பீட்ரூட் (பெரியது) — 1 சர்க்கரை — 150 கிராம் பால் — 1½ டம்ளர் முந்திரி — 10, திராட்சை — 10 ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	பீட்ரூட்டை தோலை நீக்கியதும் தேங்காய்த் துருவியில் பொடிப் பொடியாகச் சீவி எடுத்து, அவைகளை ஆவியில் வேகவிட்டதும் வெந்த பீட்ரூட், சர்க்கரை சேர்த்து உருளியில் போட்டு, அடுப்பில் ஏற்றிகிளறி, இரண்டும்நன்றாகச்சேர்ந்து கொதித்தவுடன், பாலை விட்டு, வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போடலாம்.
17. கோதுமை மாவுப் பாயசம்	கோதுமை மாவு — 50 கிராம் சர்க்கரை — 200 கிராம் பால் — 1½ டம்ளர் முந்திரி — 10, திராட்சை — 10 ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	கோதுமை மாவை வாணலியில் (Dalda) டால்டா விட்டு நன்றாக வறுக்க வேண் வேண்டும். பிறகு அதை ஆறியதும் அடுப்பில், வெந்நீரில் வறுத்த மாவைகொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு கைவிடாமல் கிளறி, வெந்தவுடன் சர்க்கரை போட்டு கரைந்ததும்ஒருகொதிவந்தவுடன் காய்ச்சிய பாலை விட்டு இறக்கி, திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும்.

பாயசங்களின் பெயர்கள்	தேவையான பொருட்கள்	செய்யும் விதம்
18. சோயா பீன்ஸ் பாயசம்	முளை கட்டிய சோயா பீன்ஸ் 50 கிராம் சீனி — 150 கிராம் திராட்சை — 10, முந்திரி — 10 ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	முளை கட்டிய சோயா பீன்ஸை முதலில் வறுத்து மாவு ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு 1½ டம்ளர் தண்ணீரை உருளியில் விட்டு அடுப்பிலேற்றி கொதி வந்தவுடன் சோயா பீன்ஸ் மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு கைவிடாமல் கிளறி, நன்ருக வெந்ததும் சீனியைப் போட்டு, கரைந்து கொதிவந்ததும் காய்ச்சிய பாலே விட்டு இறக்கி, திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும்.
19. கம்புமா பாயசம்	முளை கட்டிய கம்பு—50 கிராம் சீனி — 150 கிராம் பால் — 1½ டம்ளர் திராட்சை — 10, முந்திரி — 10 ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	முளை கட்டிய கம்பை முதலில் வாணலியில் வறுத்துக் கொண்டு, மிக்ஸியில் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு 1½ டம்ளர் தண்ணீரை உருளியில் விட்டு கொதி வந்தவுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கம்பு மாவைப் போட்டு கம்பு இல்லாமல் கிளறி நன்ருக வெந்ததும் சீனியைப் போட்டு, நன்ருகக் கரைந்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் காய்ச்சிய பாலே விட்டு இறக்கி, வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும்.
20. தினை மாவு பாயசம்	முளை கட்டிய தினை—50 கிராம் சீனி — 150 கிராம் பால் — 1½ டம்ளர் திராட்சை — 10, முந்திரி — 10 ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	முளை கட்டிய தினையை முதலில் வாணலியில் வறுத்து, மிக்ஸியில் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு 1½ டம்ளர் தண்ணீரை உருளியில விட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கொதி வந்தவுடன் தினை மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு, கைவிடாமல் கிளறி, நன்ருக வெந்ததும் காய்ச்சிய பாலே விட்டு இறக்கி, முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும்.
21. கேழ்வரகு பாயசம்	முளை கட்டிய கேழ்வரகு—50 கி சீனி — 150 கிராம் பால் — 1½ டம்ளர் திராட்சை — 10, முந்திரி — 10 ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	முளை கட்டிய கேழ்வரகை முதலில் வாணலியில் வறுத்து, மிக்ஸியில் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு 1½ டம்ளர் தண்ணீரை உருளியில் விட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கொதி வந்ததும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கேழ்வரகு மாவைப் போட்டு, கைவிடாமல் கிளறி, வெந்ததும் காய்ச்சிய பாலே விட்டு இறக்கி முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும்.
22. தேங்காய்ப் பாயசம்	தேங்காய் — ½ மூடி (முற்றியது) வெல்லம் — 100 கிராம் ஏலக்காய், திராட்சை — 10, முந்திரி — 10, பச்சரிசி — 1 டேபிள் ஸ்பூன்	அரை மூடி தேங்காயைத் துருவி, பச்சரிசியுடன் நன்ருக அரைத்து, தண்ணீர் விட்டு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு உருளியில் அரைத்த விழுதைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்து, நிதானமாக எரிய விட்டு கைவிடாமல் கிளறி நன்ருக வெந்தவுடன், வெல்லம் போட்டு கரைந்ததும் இறக்கி வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போடலாம். * இந்த பாயசத்தை 10 நிமிடங்களில் தயார் செய்து விடலாம். வாய்க்கும் மிக ருசியாக இருக்கும்.

35% வரை மண்ணெண்ணெயை மிச்சப்படுத்துவது என்பது நீங்கள் நினைப்பது போல் அவ்வளவு கடினமல்ல.



கீழ்க்காணும் குறிப்புகள் மண்ணெண்ணெயைச் சேமிக்கவும் மதிப்பு வாய்ந்த நேரத்தை மிச்சப்படுத்தவும் உதவும்.

1. பிரஷர் குக்கர் உபயோகிக்கவும். மண்ணெண்ணெயும் நேரமும் மிச்சப்படுவதோடு, உணவை அதன் ஆவியிலேயே வேகவிடுவதால் சுவை கூடுகிறது.
2. பாத்திரத்தில் உள்ள உணவுப் பொருட்கள் வேகத் தொடங்கியதும் தணிவாக எரிய விடவும்.
3. வாய் அகன்ற தட்டையான பாத்திரங்களை மூடி போட்டு பயன்படுத்தவும்.
4. ராஜ்மா, கடலை, பருப்பு ஆகியவற்றை முதல் நாள் இரவே ஊறப் போட்டால் மண்ணெண்ணெயும் நேரமும் மிச்சமாகும்.
5. வேகவிடுவதற்கு முன்பே எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றாகப் போட்டு விடுங்கள்.
6. சரியான அளவு தண்ணீர் வைக்கவும்.
7. மஞ்சள் நிறத்தில் எரியும்போது திரியைக் கத்திரித்து விட்டால் மண்ணெண்ணெய் ஸ்டவ் உபயோகம் மிகுந்ததாய் இருக்கும்.
8. திரும்பத் திரும்ப உணவை சூடுபடுத்தாமல் ஒன்றாக அமர்ந்து உண்ணவும்.

PCRA
Petroleum Conservation Research Association

பெட்ரோலியம் சேமிப்பு-ஆராய்ச்சி-சங்கம்
808, "ஸேத்தி பவன்"
7-ராஜேந்திரா பிளேஸ், புது தில்லி-110008.

மண்ணெண்ணெய் சிக்கனம் பணத்தைச் சேமிக்கும்.

CUT AND KEEP

CUT AND KEEP

CLARION D 302 TAM

பாயசங்களின் பெயர்கள்	தேவையான பொருட்கள்	செய்யும் விதம்
23. தேங்காய்ப் பால் பாயசம் 	தேங்காய் (முற்றியது) — 1 வெல்லம் — 200 கிராம் திராட்சை — 10, முந்திரி — 10 ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	தேங்காயை நன்றாகத் துருவி முதல் இரண்டு தடவைகளிலும் கெட்டியான பாலைப் பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மூன்றாவது தடவையாக $\frac{1}{2}$ டம்ளர் பாலை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூன்றாம் தடவை எடுத்த பாலை உருளியில் விட்டு, வெல்லத்தையும் போட்டு, நன்றாகக் கரைந்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் எடுத்து, கொஞ்சம் ஆறியதும் முதல் இரண்டு கெட்டிப் பாலை விட்டு, திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போடலாம். பிறகு அடுப்பில் வைக்கக் கூடாது. நீர்த்துவிடும். குறிப்பு: ஆடிப் பிறப்பன்று மாப்பிள்ளைக்கு வெள்ளி டம்ளரில் ஆடிப் பால் கொடுக்கப்படும் வழக்கம் இன்று வரை உள்ளது.
24. ரவை, பிஸ்கட் பாயசம் 25. கோதுமை மாவு பிஸ்கட் பாயசம் 26. மைதா மாவு பிஸ்கட் பாயசம் 27. ரவை, மைதா மாவு பிஸ்கட் பாயசம்	ரவை — 50 கிராம் கோதுமை மாவு — 50 கிராம் மைதா மாவு — 50 கிராம் ரவை, மைதா மாவு — 50 கிராம் மற்றவைகள் பொது சீனி — 150 கிராம் பால் — $1\frac{1}{2}$ டம்ளர் திராட்சை — 10, முந்திரி — 10 ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம்.	ரவையைப் பூச்சி இல்லாமல் ஒரு சிட்டா உப்புடன் சேர்த்து சப்பாத்திக்குப் பிசைவது போல் பிசைந்து, பிறகு டால்டாவை விட்டு மறுபடியும் பிசைந்து, வட்டமாக இட்டு, சிறிய சிறிய பிஸ்கட்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அவைகளை டால்டாவில் பொரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு $1\frac{1}{2}$ டம்ளர் வெந்நீரில் போட்டு, நன்றாக பிஸ்கட்டுகள் வெந்த பிறகு, காய்ச்சிய பாலை விட்டு இறக்க வேண்டும். பின்பு திராட்சை முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும். அதேபோல் கோதுமை மைதா மாவுகளைப் பிசைந்து பிஸ்கட் செய்து, $1\frac{1}{2}$ டம்ளர் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்த பிறகு பொரித்த பிஸ்கட்டுகளைப் போட்டு நன்றாக வெந்த பிறகு காய்ச்சிய பாலை விட்டு இறக்கி திராட்சை, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போட வேண்டும். ரவையைத் தனியாகவும், மைதா மாவைத் தனியாகவும் பிசைந்து பிறகு இரண்டையும் சேர்த்து முன்பு செய்தது போல் அப்பளம் இட்டு, பிஸ்கட் செய்து, பிஸ்கட்டைப் பொரித்து, பிறகு வெந்நீரில் போட்டு காய்ச்சிய பாலை விட்டு இறக்கி, திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய், பச்சை கற்பூரம் போடலாம்.
28. நெய் பாயசம்	வெண்ணெய் — 50 கிராம் பால் — $\frac{1}{2}$ லிட்டர். முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய் சர்க்கரை — 50 கிராம்	$\frac{1}{2}$ லிட்டர் பாலை நன்றாகச் சுண்டக்காய்ச்சி சர்க்கரை கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு 50 கிராம் வெண்ணெயை விட வேண்டும். பிறகு அடுப்பில் வைக்கக் கூடாது. பின், திராட்சை, முந்திரி, ஏலக்காய் போட வேண்டும். இது ஸ்ரீ ராமருக்கு நைவேத்தியம் செய்ய மிகவும் சிறந்தது என்று புராணத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆனால் செய்யும் விதம் பற்றிய குறிப்பு ஏதும் இல்லை.

— பி. எஸ். சாரதாம்பாள்.

திருமண மலர்

* வடமாள் வடார்காடு ஸ்மார்த்த பிராமணாள் தமிழ் காஸ்யப கோத்திரம். உத்திரம் 4. உயரம் 5' 2''. சிகப்பு நிறம் தனியார் துறையில் சம்பளம் ரூ 400/— மணமகளுக்கு, அரசாங்கம், தனியார் துறை, கம்பெனி, பேக்டரியில் வேலையிலுள்ள 35—41 வயது, பிராமண மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்பவிவரத்துடன் பெட்டி எண்: 3563 க்கு எழுதவும்.

* ஐயர், நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், வடமாள், பூசம் 26 பி. டெக். 5' 4'' சொந்த தொழில், நல்ல வருமானமுள்ள வரனுக்கு, படித்த அழகும், நிறமும் ஸங்கீதத்தில் ஈடுபாடும் உள்ள உயர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சிணை தேவை இல்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணபிக்கவும். பெட்டி எண்: 3564.

* திருநெல்வேலி யாதவ குலத்தில் 23 வயது, பட்டதாரி பெண்ணுக்கும், 28 வயது, பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் ரூ 4000 சம்பாதிக்கும் பையனுக்கும் மணமக்கள் தேவை. எந்த உட்பிரிவானாலும் பரவாயில்லை. பெண் கொடுத்து, பெண் எடுக்கச் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3565.

* நடுத்தர வசதியுள்ள சோழிய வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. வரை படித்துள்ள 23 வயது, உயரம் 5', சிவப்பு நிறமுள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு அரசாங்க வேலையிலோ அல்லது சொந்தமான தொழிலில்-உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 3566.

* வன்னிய குல க்ஷத்திரியர், நாயக்கர், வயது 30, 5' 2'' எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. 8 ல் அங்காரகன் சென்னையில் நடுத்தர வகுப்பு, வேலைக்கு செல்லாத குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த 35 வயதிற்குட்பட்ட செவ்வாய் தோஷமுள்ள, தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3567.

* 22 வயது நிரம்பிய குடும்பப்பாங்கான வீட்டு வேலைகள் அனைத்தும் தெரிந்த 8 வது வரை படித்த முதலியார் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 3568.

* குடும்பப்பாங்கான அய்யங்கார் தென்கலை ஹஸ்த நக்ஷத்திரம் கௌசிக கோத்திரம் பி.எஸ்ஸி. படித்த வேலையில் இல்லாத அழகுள்ள இளமை தோற்றமுள்ள பண்பும் பக்தியும் உள்ள 40 வயது 5' 5'' பெண்ணிற்குத் தகுந்த அய்யங்கார் வரன் தேவை. வடகலை ஆட்சேபணையில்லை. தாரமிழந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண்: 3569.

* விசுவாமித்ர கோத்திரம், கவரை நாயுடு மணமகளுக்கு (சொந்த வீடு, வருமானம் உடையவர், வயது 44, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. க்கு மேல் படித்தவர்,— மணமகன் தேவை. (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) பெட்டி எண்: 3570.

* வயது 23 அவிட்டம் 5 அடி உயரம் மாநிறம் பி.எஸ்ஸி இந்தி பிரவீன் பாஸ் செய்த, குடும்பப் பாங்கு அறிந்த பெண்ணிற்கு பிராமின் அல்லது சைவ பழக்கமான ஏற்றவரன் தேவை. (பெற்றோர் பிராமின்+ பிள்ளை கலப்பு மணம். இருவரும் பேராசிரியர்) தொடர்பு கொள்க. (பா. கங்காபரமேஸ்வரன், எம்.ஏ., மாம்பழம் சந்து, தெற்கு ரத வீதி, பழனி 624 601.)

* செங்குந்த முதலியார் பிராட்டஸ்டண்ட் பெண், வயது 35, படிப்பு எம்.ஏ. பி.எட்., சிகப்பு 5' 2''. உயர்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியை சம்பளம் ரூ 1500. அதே ஜாதியில் அல்லது வெள்ளாளர், நாயுடு, நாடார் ஜாதியில் நல்ல வேலையில் உள்ள கிறிஸ்தவ பட்டதாரி மணமகன் தேவை. S. அனந்தகிருஷ்ணன், 5, பொடி பங்களா சந்து, மேலமாசி வீதி, மதுரை 625 001.

* வாதூல கோத்திரம், வடகலை, ரெவின்யு டிபார்ட்மெண்ட் வேலை, திருவாதிரை, பி.எஸ்.ஸி., பி. காம் (30/165/1000/—) பையனுக்கு, பட்டதாரி, வங்கி/அரசு வேலை பார்க்கும் மணமகள் (22—26) தேவை. அவனுடைய தங்கை, அரசு வேலை விசாகம், பி.காம். (27/162/850/—) பெண்ணிற்கு வங்கி/ அரசு வேலையில் உள்ள மணமகனும் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன், தொடர்பு கொள்ளவும். விலாசம்: டி.எஸ். சுந்தரராஜன், 'ஸ்ரீராகவம்' சுப்பிரமணியபுரம், 8 வது வீதி வடக்கு, காரைக்குடி 623 003.

* விஸ்வகர்ம அல்லது விஸ்வ பிராம்மண சாதியை சார்ந்த மணமகளாகவும், வயது 18 முதல் 20 க்குள் சைவமாக அரசுப் பணியில் 157 செ.மீ. to 160 செ.மீ. உயரம், சிவப்பு நிறம் அல்லது மாஞ்சிவப்பு நிறம் அழகான பி.யு.ஸி. தேர்ச்சி, அரசுப் பணியில் வேலையும், திருமண செலவும் மணமகன் வீட்டாரைச் சார்ந்தது. மணமகன் பி.யு.ஸி. தேர்ச்சி, மாஞ்சிவப்பு நிறம், சைவம் வயது 25, கிருத்திகை நட்சத்திரம், உயரம் 165 செ.மீ. பெட்டி எண்: 3571.

* அஷ்டசஹஸ்ரம், காசியப கோத்திரம், அவிட்டம், 32 வயது, 5' 8'' காவல் துறை அமைச்சுப் பணியில் உதவியாளர் சம்பளம் ரூ 1300/—, தாயார் மட்டும் உள்ள ஒரே பிள்ளைக்கு மாற்றுதல் பெறக் கூடிய அரசு/வங்கி பணியிலுள்ள அழகும் குடும்பத்தைக் காக்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு பரவாயில்லை. ஜாதகத் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3572.

* பிரஹசரணம், ஐயர், கௌண்டன்யம், புனர் பூசம், பி.ஏ. (இங்கிலீஷ் லிட்ரேச்சர்) படித்து நர்சரி டீச்சராக இருக்கும் அழகான சிவந்த நிறமுள்ள 33 வயது, 5' 1'' உயரமுள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல நிரந்தர வேலையிலுள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3573.

* வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் (கவுண்டர்) புதுவை மாநில கல்லூரி ஒன்றில் பணிபுரியும் துணைப் பேராசிரி

யர் வயது 31 உயரம் 150 செ.மீ. ஊதியம் 2400/— பெறும் வரனுக்கு, வயது 23 க்குள் சிவப்பு நிறமுள்ள நல்ல அழகும் நற்குணங்களும் வாய்ந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 3574.

* மத்திய அரசு வேலை சென்னையில் இருக்கும் 29 வயது 5' 8'' ரூ 1500 சம்பளம். லிங்காயத்து வகுப்பைச் சேர்ந்த வரனுக்கு அதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3575.

* கார்காத்தார் வெள்ளாள, 30 வயது, எம்.பி. பி.எஸ். டாக்டர் பையனுக்கு சைவ டாக்டர் அல்லது கல்லூரி ஆசிரியர், இன்ஜினியர், பேங்க் எம்ப்ளாய்டு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 3576.

* அரசுப் பள்ளியில் ஆசிரியை எம்.ஏ. பி.டி. 37/ 1600/150 செ.மீ. பண்பாடுள்ள வடமாள் ஐயர் பிரிவைச் சார்ந்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த ஓரளவு படித்த நல்ல வேலை/தொழில் செய்யும் நற்குணமும், இலட்சிய நோக்குமுடைய மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3577.

* வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 25 வயது, திருவாதிரை நட்சத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. படிப்பு, 5 அடி உயரம், குடும்பப்பாங்கான அழகிய பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுக்கு பெட்டி எண்: 3578 ஐ அணுகவும்.

* ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், சுவாதி, 158 செ.மீ. 34 வயது, நல்ல சிவப்பு நிறம், பி.காம். டிகிரி வாங்காத, 7 ல் செவ்வாய் தோஷம் இருக்கும் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு, அதே இனத்தில் 26/27 வயது மத்திய அரசு நிறுவனம்/வங்கி/மச்சராகவோ வேலை பார்க்கும், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3579.

* விஸ்வாமித்ர கோத்திரம் அனுஷ நட்சத்திரம் வயது 35, எம்.ஏ. படித்து அரசாங்க பள்ளியில் தமிழாசிரியையாக பணியாற்றும் (மாத வருமானம் ரூ 1500/—) அழகியசிவந்தநிறமுள்ள கன்னட பிராமணப் பெண்ணிற்கு நல்ல உத்யோகத்திலுள்ள (தெலுங்கு, கன்னடம், அய்யங்கார், வடமாள்) வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 3580.

* வாத்திமாள் வயது 34, காசியப கோத்திரம், அஸ்தம் நட்சத்திரம். எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. பாஸ் டைப் ஹையர், ஷார்ட் ஹாண்ட் ஹையர் பாஸ். 37 லிருந்து 42 வயதுக்குள்ள கவர்மெண்ட் உத்தியோகத்தில் உள்ள பையன் தேவை. பெண் வேலைக்குப் போக விருப்பம். பின்னே வீட்டார் வேலை பண்ணி வைத்தால் வேலைக்குப் போகச் சம்மதம். ஜாதகம் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3581.

* ஸ்ரீவத்ஸ் கோத்ரம், வடமாள், பூராடம் 24, எம்.ஏ. படித்த மத்திய அரசு ஆபீஸரின் பெண்ணிற்கு, வங்கி அரசாங்கம், அல்லது நல்ல கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரங்கள் ஜாதகத்துடன் தயவு செய்து பெட்டி எண்: 3582 க்கு எழுதவும்.

* அஸ்ஸாமில் மத்திய அரசில் எஞ்ஜினியராகப் பணி புரியும் தாழ்த்தப்பட்ட வகுப்பைச் சேர்ந்த 31 வயது வாலிபருக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. மற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உயரம் 163 செ.மீ. பெட்டி எண்: 3583.

* மௌத்கல்ய கோத்ரம். மகம். 19.7.58 மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் அழகும், சமையல், தையல் கலைகளும் அமைந்த காது கேளாத பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. மத்திய/மாநில/தனியார் துறையில் வேலையும் மாத வருமானம் ரூ 1500 க்கு குறையாமலும் உள்ள ஐயங்கார், ஐயர், பரந்த மனதுள்ள குறையற்ற/ அதே குறையுள்ள 30—35 க்குள் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3584.

* வடமாள், ஐயர், கௌசிகம், சதயம், வயது 30, உயரம் 5' 6'' அச்சுத்துறையில் டிப்ளமோ பெற்றவர். அரசு அச்சகத்தில் பணிபுரிகிறார். சம்பளம் ரூ 850/— பகுதி நேர பிஸினஸ் மூலம் வருமானம் ரூ 400/— பெற்றோர்கள் உள்ளனர். உட்பிரிவு சம்மதம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 3585.

* திருவோண நட்சத்திரம் பி.ஏ. பட்டதாரி, மாநிறம், உயரம் 5' 3'' வயது 39 குடும்பப்பாங்கான வாதூல கோத்திர வடகலை ஐயங்கார் பெண்ணிற்கு வடகலை/தென்கலை 41—46 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. நிரந்தர உத்தியோகமிருக்க வேண்டும். ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் உடனே தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 3586.

* இந்திய ரிசர்வ் வங்கி, சென்னையில் பணிபுரியும் திருச்சி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த ஆதி திராவிட மணமகனுக்கு (29/1800/156 செ.மீ./**B.Sc., M A**) வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. இவருடைய தங்கைக்கும் 19/155/டைலர்) மணமகன் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்க சம்மதம் **(Mutual)** இதற்கு ஜாதி மதம் தடையில்லை. மணமகள் வேலையில் இல்லாவிட்டாலும் பாதகமில்லை. தென் மாவட்டங்களிலிருந்து சென்னையில் வசிப்போருக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும். பெட்டி எண்: 3587.

* திருநெல்வேலி வடமாள் மௌத்கல கோத்திரம் கிருத்திகை நான்காம் பாதம் 27.3.1966 மாநிறம் 160 செ.மீ. ஹையர் செகண்டரி பாஸ் செய்த வேலை பார்க்காத ஆனால் வேலை பார்க்க ஆசேபமில்லாத குடும்பப் பொறுப்பு வகிப்பதில் திறமையுள்ள லக்ஷணமான பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆடம்பரமற்ற திருமணம். ஜாதக குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3588.

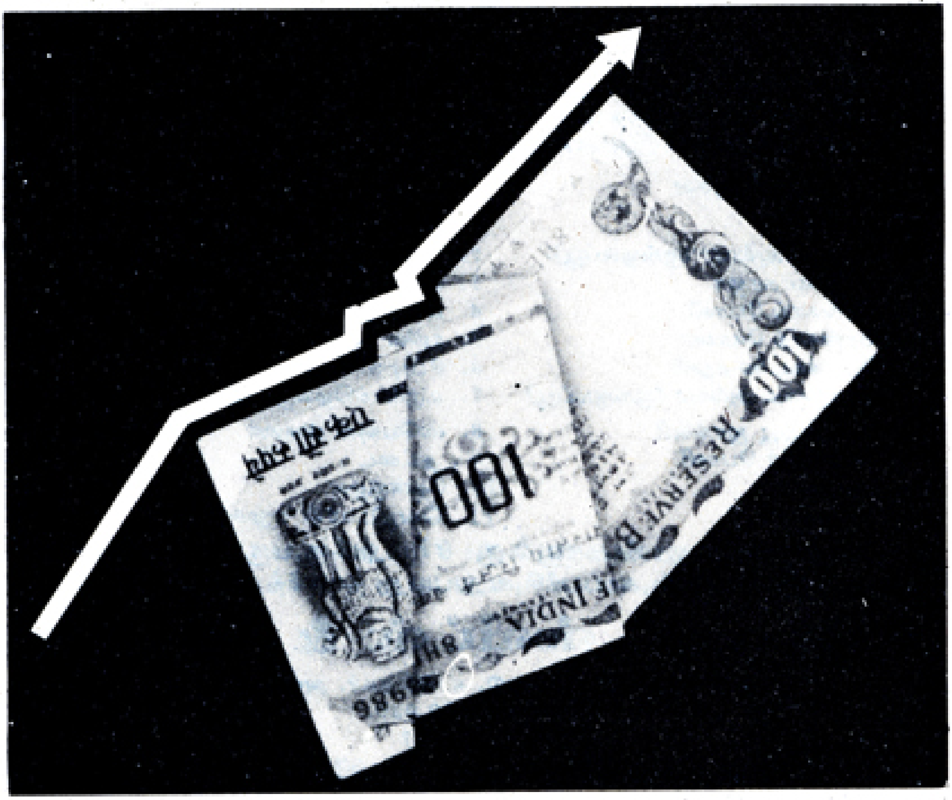
* கவர நாயுடு செல்வந்தரின் வாரிசான ஒரே பேரனும் வசதியுள்ள தொழிலதிபரின் ஏக புதல்வனும் தந்தையின் தொழிலையே நிர்வகிக்கும் மாதம் 5000/— வருமானமும் 24 வயதுள்ள 66'' உயரமுள்ள மணமகனுக்கு அதேயினத்தில் எவ்வித எதிர்பார்ப்புமின்றி படித்த சிகப்புடன் பேரழகுமுள்ள 19 வயதிற்குள் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 3589.

* சைவ வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சார்ந்த 25 வயதும், 155 செ.மீ. உயரமும் கின்ன லட்சணமான புது நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த டாக்டர்கள், என்ஜினியர்கள், வங்கி ஊழியர்கள், ஆடிட்டர்கள், உதவிப் பேராசிரியர்கள் அல்லது நல்ல வேலையில் உள்ள வரன்களிடமிருந்து விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. பெட்டி எண்: 3590.

* இந்து கள்ளர் மணமகன் வயது 36, தொழில் அதிபர், வக்கீல் வயது 33, முறையே தொழில் அதிபருக்கு 27 க்குள் பணிபுரியும் அல்லது வசதியான பெண் வக்கீலுக்கு 26 க்குள் டாக்டர் அல்லது வசதியான பெண்; ஓர் ஆசிரியை பெண்ணுக்கு வயது 27 டாக்டர் அல்லது ஆசிரியர் மணமகன் தேவை. மூக்குலத்தோரும் ஜாதகத்துடன் உடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3591.

* சென்னையில் அரசு அலுவலகத்தில் ரூ 1200 சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் 33 வயதுடைய எனக்கு (5' 5'') தொண்டை மண்டல சைவ முதலியார்/பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த ஏதாவது வேலை பார்க்கின்ற விவாகரத்தான/விதவையான பெண் விண்ணப்பித்தால் நலம். அமைதியான வாழ்க்கை ஒப்பந்தம். பெட்டி எண்: 3592.

* பார்வையற்ற கல்லூரி பேராசிரியருக்கு படித்த மணமகள் தேவை. நிரந்தர அரசு ஊழியரான இவருக்கு மாத சம்பளம் ரூபாய் 2500/— வயது 42. குலம் வன்னிய குலச் க்ஷத்திரியர். முதல் தாரம் இழந்த இவருக்கு பத்து வயதிற்குட்பட்ட மூன்று குழந்தைகள் உள்ளனர். சாதி, மதம், வறுமை பொருட்படுத்தப்பட மாட்டாது. பெட்டி எண்: 3593.



* பிராமின், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம் அனுஷ நட்சத்திரம், தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை. சம்பளம் ரூ 650/— 29 வயது பெண்ணிற்கு. சென்னையில் அரசாங்கத்திலோ, தனியார் நிறுவனத்திலோ வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 3594.

* சோழிய வெள்ளாள 36 வயது பட்டதாரி மாநில அரசு ஏற்பு நிறுவனத்தில் ரூ 1500/— மாத ஊதியத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு அதேபிரிவைச் சேர்ந்த அழகிய குணமான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3595.

* சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை எம்.எஸ்.ஸி மாநிறம் 150 செ.மீ. 24 வயது. நட்சத்திரம் பூரட்டாதி. உத்தியோகமில்லாத குடும்பப்பாங்கான அசைவ பெண்ணுக்கு பட்டதாரியும் உயர்ந்த உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3596.

* சௌராஷ்டிர குலம் எம்.காம். 27. தமிழ்நாடு அரசு சென்னை அலுவலகத்தில் நிரந்தர உத்தியோகத்திலுள்ள பெண்ணுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த பண்புள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3597.

* காசிப கோத்திரம், மிருக சீரஷ நட்சத்திரம். 31 வயது. 5 அடி உயரமுள்ள, தாயற்ற ஐயர் பெண்ணிற்கு (வாத்திமா) அரசு/வங்கியில் வேலை பார்க்கும் 35 வயதுள்ள வரன் தேவை. பெற்றோருக்கு ஒரே பெண். கணிசமான ஆஸ்தி உண்டு. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் இல்லை. விவரங்களுடன் எழுதுக.
M. Srinivasa Iyer, 40, 13th Cross, 6th Main, Patankar Layout, Malleswaram, Bangalore-3. Pin. 560 003.

* எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. வரை படித்து மாதம் ரூ 650/— வருமானம் உள்ள 35 வயது நிரம்பிய பார்வையற்ற முதலியார் வரனுக்கு, பார்வையுடைய எஸ்.எஸ்.எல்.ஸிக்கு குறையாமல் படித்த அதே வகுப்பைச் சேர்ந்தகுடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை.விருப்பம், உள்ளவர்கள் எழுத வேண்டிய முகவரி: தலைவர், தமிழக விழியிழந்தோர் சங்கம், த.பெ. எண்: 5520, சென்னை—600 081.

* ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் வடமாள் 5' உயரம் X படித்த நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 28 வயது மாநிறமுள்ள பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. நட்சத்திரம் சித்திரை. பெண் தையல், எம்ப்ராய்டரி மற்றும் குடும்பப் பொறுப்பு உள்ளவள். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **Early decent marriage**. பெட்டி எண்: 3598.

* இந்து வள்ளுவர், மணமக்கள் தேவை. பி.எஸ்ஸி அக்ரிகல்சுரல் பட்டதாரி, பாங்கில் டெக்னிகல் ஆபீஸர் மாதம் ரூ 3000/— 29 வயது மணமகனுக்கு 25 வயதிற்குட்பட்ட, அழகிய, பட்டதாரிப் பெண் தேவை. அவன் தங்கை பி.எஸ்ஸி 26 வயது. பூர்வீக சொத்தில் பங்குள்ள, வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு பட்டதாரியான நிரந்தர வேலையில் உள்ள 35 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. டாக்டராயின் கிளினிக் வைத்துத் தரப்படும். பெண் கொடுத்து எடுப்பவர்க்கே முன்னுரிமை. பெட்டி எண்: 3599.

* நான் பூர்வீகமான சைவப் பிள்ளை. என் மகன் சென்னையில் மத்திய அரசுத் துறையில் பணி செய்கின்றான். வருவாய் ரூ 1100/—. படிப்பு பி.ஏ. (பிற தொழில் நுணுக்க படிப்புகளுமுண்டு). வயது 27 நடக்கின்றது. உயரம் 165 செ.மீ. எனது மகள் தற்காலிகமானதாக சென்னையில் தனியார் சுகாதாரத் துறையில் பணிபுரிகின்றாள். வருவாய் ரூ 350. படிப்பு பி. காம் (இறுதியாண்டு) ஆங்கிலத் தட்டெழுத்து, சுருக்கெழுத்து, டெலக்ஸ். இருவரும் குண நலன்களுடன் தோற்றமுண்டு. மாநிறம். இத்தகுதிக்கேற்ற மணமக்கள் தேவை. வேலையில் இருப்பதும், சைவமும் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. சம்பந்திக்குரிய பரம்பரை, இந்து சைவப் பிரிவினர்கள். ஐயர், ஐயங்கார் உள்பட சம்மதம்). ஜாதகம் மற்றும் தாங்கள் விருப்பம் அனைத்துக்கும் தொடர்பு கொள்ளக் கோருகின்றேன். கொடுத்தும் கொள்ளவும் செய்யலாம். பெட்டி எண்: 3600.

* அமெரிக்க நாட்டின் பிரஜா உரிமைப் பெற்று பெற்றோர்களுடன் அமெரிக்காவிலேயே தங்கியிருக்கும், நாட்டு கோட்டை செட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த 23 வயது, 5 அடி உயரம், 105 பவுண்டு எடையுள்ள உயர்நிலைப் பள்ளி கல்வி பெற்று அரசு உத்தியோகத்திலிருக்கும் மணமகளுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த (ஆரைக்குடி கோயில் அல்லாத) திருமணத்திற்குப் பின் அமெரிக்காவிலேயே குடி பெயற விரும்பும் பொறியாளர் மற்றும் சார்டர்டு அக்கௌண்டண்ட் தகுதியுடைய மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3601.

* இந்து ஆதி திராவிடர் படிப்பு பி.ச., வயது 29. உயரம் 5' 7" திருச்சியில் அரசுத்துறை நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் மாதம் ரூபாய் 1800/— பெறும் மணமகனுக்கு இந்து மதத்தைச் சேர்ந்த நல்ல குடும்பமும் அழகும் உள்ள 25 வயதிற்குள் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3602.

* படித்த பண்புள்ள அரசுத்துறையில் பணிபுரியும் செங்குந்தர் முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 35 அல்லது 37 வயதுக்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. மணமகன் தாரம் இழந்தவராகவும் விவாகரத்து பெற்றவராயும் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. (ஆனால் குழந்தைகள் இருக்கக் கூடாது) மணமகளின் வயது 32. தகுதி பி.ஏ. பி.எட். சென்னை அரசு பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணியாற்றுகின்றார். பெட்டி எண்: 3603.

* திருச்சி சோழிய வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 27 வயதுள்ள பி.எஸ்ஸி பி.எட். பட்டதாரியான அழகும், டீச்சர் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு வசதியும், அழகு, குணம் கொண்ட நல்ல வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 3604.

* சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை. 23 வயது. நர்ஸ் படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே பிரிவில் நல்ல வேலை அல்லது தொழில் செய்யும் மாப்பிள்ளை ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3605.

* மாநில அரசுப் பணி மாத வருமானம் ரூ 1300/—

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/— தொகையை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு பாங்கில் மாற்றக் கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை—600 032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

33 வயதுடைய வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் மகனுக்கு ஏற்கெனவே திருமணம் முடிந்து மனைவியை இழந்தவர். பிரச்னைகளற்றவர். திருவாதிரை நட்சத்திரம். 25 முதல் 30 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. விதவை, விவாகரத்து பெற்றவரும், இந்து மதம் எம்மதமும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 3606.

* 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் வகுப்பில் 22 வயது; 8வது படித்தும், சுவாதி நக்ஷத்திரமும் சிவந்து அழகுள்ளதும், தையல் பழகுவதும், 5 அடி உயரமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 வயதுக்குள் நிரந்தர வருவாயுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகமிருந்தால் அத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3607.

* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த சென்னையில் மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மாதம் ரூ 1500/– சம்பளம் வாங்கும் 29/160 செ.மீ. பட்டதாரி பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய/மாநில சர்க்கார்/வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 3608.

* வன்னியர் (படையாட்சி) 24 வயது, உயரம் 166 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி படித்த, சிவப்பு நிறமுள்ள, அழகான குடும்பப்பாங்கான நடுத்தரக் குடும்பத்து பெண்ணுக்கு அதே ஜாதியில் படித்து நல்ல உத்தியோகத்தில் நிரந்தர வருமானமுள்ள, அதிகம் வரதட்சணை எதிர்பார்க்காத நல்ல குணமும் பரந்த மனப்பான்மையும் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 3609.

* வன்னிய குல க்ஷத்திரிய வழக்கறிஞருக்கு அழகும் உயர் கல்வியும் குடும்பப் பாரம்பரியமுள்ள மணமகள் தேவை. வயது 29. உயரம் 165 செ.மீ. நல்ல நிறம். எளிய சிக்கனத் திருமணம். பெட்டி எண்: 3610.

* வடகலை ஐயங்கார் வாதுல கோத்திரம் ஆயில்யம் இரண்டாம்பாதம் 30 வயது நிரம்பிய, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. வரை படித்த குடும்ப வேலை மற்றும் தையல் வேலை தெரிந்த மூன்று தங்கைகள் ஒரு தம்பி கொண்ட பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3611.

* வடமான் பாரத்வாஜ கோத்திரம் ஹஸ்தம் 32 வயது 5' 4'' உயரம் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. வருமானம் ரூ 1000/– ரயில்வேயில் சென்னை பெரம்பூர் ஒர்க்ஷாப்பில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு சென்னையில் அரசாங்கம் அல்லது தனியார்த்துறையில் ரூ 800/–க்குக் குறையாமல் சம்பளம் வாங்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகளும் வரவேற்கப்படும். ஜாதகத்துடன் முழுவிவரம் தேவை. பெட்டி எண்: 3612.

* வன்னிய குல க்ஷத்திரிய வகுப்பைச் சேர்ந்த, 20 வயதும், சிவப்பு நிறமும் அழகும், நல்ல குடும்பப் பாங்கும், ஒருங்கே பொருந்திய பெண்ணிற்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3613:

* அசைவ வெள்ளாளர், வயது 35. அரசு வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே ஜாதியில் திருச்சி மாவட்டத்திற்குள் அல்லது மாற்றல் செய்து கொள்ள வாய்ப்பு உள்ள மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் எழுதுக. S. அனந்தகிருஷ்ணன், 5, போடி பங்களா சந்து, மேலமாசி வீதி, மதுரை–1.

* மாநில அரசில் சென்னையில் நிரந்தர பணி. பட்டதாரி மகள், 35, சைவம், சம்பளம் 1300/– இளமைத் தோற்றம், குடும்பப்பாங்கு, சாயிபகவானின் பக்தைக்கு பையன் தேவை. படிப்பு, அரசு, கம்பெனி வேலை, வருவாய் தாழ்ந்து இருக்கலாம். இந்து எந்த சாதியும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3614.

* சௌராஷ்டிரா குலத்தைச் சேர்ந்த 23/150 அழகுள்ள, டைப்ரைட்டிங் இங்கிலீஷ் ஹையர் கிரேட், ஷார்ட் ஹாண்ட் லோயர் கிரேட், பட்டதாரி பெண்ணிற்கு, அதே குலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வருவாய்/வியாபாரம்/உத்தியோகம் செய்யும் நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3615.

* சென்னையில் மாநில அரசு வேலை, மாதம் ரூ 650/– திருநெல்வேலி இந்து சைவ வெள்ளாளர், சிவ கோத்திரம் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. வயது 29, மாநிறம் வரனுக்கு அதே இனத்தில் அரசு, தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3616.

* Wanted broadminded alliance for a middle class Mudaliar Girl, 24, S.S.L.C., domestically trained. Sub-sect no bar. Apply with Horoscope, family details and job particulars to Box No. 3617.

* Alliance invited from decently employed Iyer Grooms for a Vadama Kousika Keralite Girl 30 years. Star Chothi employed in Central Government in Kerala drawing salary Rs. 1200/-. Subsect no bar. Box No. 3618.

* Alliance invited from employed Bridegrooms/ Parents of same caste for pure vegetarian Vellala Pillai Girl 24/157/unemployed PG., fair domestically well trained. Horoscope optional. Simple early marriage. Reply to Box No. 3619.

* Alliance invited from parents of Parvatha rajakulam subsect Pattinavar, fair Graduate Girl for well settled D.M.E. 31 years, 5½ feet, Trichy based Groom. Box No. 3620.

* Alliance invited for purely vegetarian. 24 Manai Telugu Chettiar Girl B.E. (Electronics) age 26 years 155 cm. Madras employed Central Govt. presently earning Rs. 1400/- p.m. from well settled varan preferably vegetarian. Simple marriage. Reply to Box No. 3621.

* Alliance invited for Bhahacharanam, Bharatwaja Iyer Girl, Rohini, Ankharaka Dosham, 29/5' 2" good-looking, very fair B.Com., Steno. Sub-sects no bar. Box No. 3622.

* Alliance invited from well settled Graduate Iyer Boys for Girl aged 32 5' 2". B.A. employed Central Govt. Mrigishreersham. Kapi Gothram. Apply with Horoscope/optional to Box No. 3623.

* Alliance invited from Vadama, non-chandalya Grooms decently employed preferably in Tamil Nadu for Tamil, Vadama Bride (29), fair, B.A. height 160 c.m. Swathi, un-employed domestically well trained. Box No. 3624.

* Alliance invited from well qualified Boys from respectable families, preferably medicos for Kamma Naidu Medico Girl M.B.B.S. 28/161. Furnish details and Horoscope to Box No. 3625.

* Wanted smart Graduate Girl preferably employed from progressive family for Mudaliar B.E. Rural Management 28/165/2000 Chief Executive in Trivandrum based Private Organisation. Sub-sects no bar. No dowry. Box No. 3626.

* Horoscopes with full bio-data invited from well educated, decently employed Iyer Grooms, for Vathima, Bharadwaja 24 years. Avittam, 5' 6" tall, slim, good-looking Girl, knowing Hindi, doing B.A. (English Literature) by correspondence. Box No. 3627.

* Suitable match for a beautiful M.Sc (Bio-Chemistry) Girl 21/5' 4½"/interested in Research/Vedanta. Hails from educated South Indian Iyer Family. Father Civil Engineer. No Dowry. Box No. 3628.

* Cholia Velalar Pillai. Alliance invited for Convent educated Girl 24 years employed nationalised Bank in Bangalore. Job transferable. Sub-sect/Mudaliars no bar. Reply with full Bio-Data to Box No. 3629.

* Suitable alliance invited for Bombay based Bharad-

2 ரூபாய் மிச்சம்!

தூய்மை மிக்க வி.வி.டி.
தேங்காய் எண்ணெய்
இப்போது பாலிதீன்
பைகளில் கிடைக்கிறது.
இந்த ஒரு கிலோ பேக்கை
வாங்கும்போது உங்களுக்கு
இரண்டு ரூபாய்
மிச்சமாகிறது. 500 கிராம்
பேக் வாங்கும் போது
ஒரு ரூபாய் மிச்சம்.

உடலுக்குக் குளிர்ச்சியும்,
கேசத்திற்குப் பராமரிப்பும்
அளிக்கும் வி.வி.டி.
தேங்காய் எண்ணெய்
உபயோகித்து பலன்
அடையுங்கள்.

இப்போது வி.வி.டி. தேங்காய் எண்ணெய் பாலிதீன் பைகளில் கிடைக்கிறது.

இந்தப் புதிய பேக் 1 கிலோ & 500 கிராம்களில் கிடைக்கின்றன.





V.V.D

வி.வி.டி. தேங்காய் எண்ணெய்

இயற்கைக் கூந்தலின் இளமை ரகசியம்

இந்தப் புதிய பேக் தற்சமயம் சென்னை நகரத்தில் மட்டும் கிடைக்கும்.

எய்ட்ஸ்

நோயை பரவவிடாதீர்



எய்ட்ஸ் நோய் என்றால் என்ன ?

- எய்ட்ஸ் ஒரு தொற்று நோய்; இது உடம்பில் இயற்கையாகவே அமைந்துள்ள தொற்றுநோய் மற்றும் வியாதிகளை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியைப் பலஹீனப்படுத்தி விடுகின்றது.
- ஒரு விஷக் கிருமியே இதை உருவாக்குகின்றது.

அறிகுறிகள்

- உடல் மெலிவு
- தீராத வயிற்றுப் போக்கு
- தொடர் காய்ச்சல்

இதர அறிகுறிகள்

- தொடர்ச்சியான சளி
- சுரப்பிகளில் வீக்கம்
- சர்ம நோய்

எவ்விதம் பரவுகிறது ?

- இந்த நோயுள்ள ஒருவருடன் தாம்பத்திய உறவு கொள்வதால் பரவலாம்.
- சரியாகச் சுத்தம் செய்யப்படாத ஊசிகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் பரவலாம்.
- இந்த நோயுள்ளவரின் இரத்தத்தையோ இரத்தம் சம்பந்தப்பட்டவற்றையோ பயன்படுத்துவதன் மூலமும் பரவலாம்.

பரவாமலிருக்க என்ன செய்ய வேண்டும் ?

- அறிமுகமற்றவர்களுடன் தாம்பத்திய உறவு கொள்ளாதீர்.
- அறிமுகமற்றவர்களின் இரத்தத்தை உங்களுக்கு இரத்தம் தேவைப்படும் போது ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்.
- மருந்துகளை உடலில் செலுத்தும்போது நன்கு சுத்தம் செய்யப்படாத ஊசிகளைப் பயன்படுத்தாதீர்.
- தாம்பத்திய உறவின் போது கருத்தடைச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தவும்.

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருப்பின், உங்கள் டாக்டரை அணுகவும்.

வெளியிடுவோர் : மத்திய சுகாதாரக் கல்விக் குழு, சுகாதார சேவைகளின் டைரக்டரேட் ஜெனரல், சுகாதாரம் மற்றும் குடும்பநல அமைச்சகம், புது தில்லி.

davp 86/70

wajam handsome Iyer Boy 30. SSC, 5' 10". Salary Rs. 2000/- goodlooking employed Girl preferred. Horoscope optional. Please reply to Box No. 3630.

* Suitable proposals invited for Palghat Nair Girl, 26, B.Sc., well-settled in Tamilnadu having clean Horoscope. Correspond with Horoscope and details to Box No. 3631.

* Alliance invited for affluent Naicker Bridegroom 29 years/PUC/172 cms, fair, Govt. employee, earning Rs. 1300/- p.m. from Naicker Bride below 24 years, + 2 or 10th studied slim, goodlooking very fair, height above 160 cms. No Dowry. Box No. 3632.

* Wanted affluent well placed Keralite Bridegroom C.A./Engineer/Doctor/M.B.A./Bank Officer for Vadama Kaundinya Girl, 22, Karthigai, 5' 3", B.Com. medium complexion well built, wellversed in Karnatic Music both Vocal and Veena and well trained in domestic duties. Horoscope with full details to Box No. 3633.

* Mother invites alliance for innocent divorced daughter 30/155 drawing four figure Bombay from Non-Kaundinya Tamil Iyer well settled Boys 31 to 38. Divorcee widower without encumberance no bar. Reply to Box No. 3634.

* Alliance invited for a Tamil Brahmin Brahacharanam Girl of 30 of Kapi Gothram Poosam Star 5'5," white, slim, good looking, School final with typewriting higher, private employment situated in middle Kerala. Boys must be around 35, fair, degree or diploma holder with employment in Bangalore, Tamilnadu or Kerala. Apply with horoscope and employment details immediately. Box No. 3635.

* Alliance invited from well placed Bridegroom for Srivatsa Vadama Pooradam Iyer employed Graduate Girl, age 37/152 cms. Subsects acceptable. Reply with horoscope to Box No. 3636.

* Separate alliance required for fair Post-Graduate girl, aged 24 years — studying B. Ed., daughter of class I officer and son, Graduate, aged 27 years, LIC employed, Brahmin, Mudaliar parents. Reply with horoscope to Box No. 3637.

* Alliance sought for Brahacharanam, Koundinya, Poosam, smart, handsome, 33/161/1500/- Groom employed in BHEL/Trichy from smart, beautiful employed/unemployed girls around 27. Sub-sect no bar. Apply with horoscope, & family details to Box No. 3638.

* Alliance sought from decently employed Grooms for Brahacharanam, Koundinya, Karthigai, Plus Two, fair, smart, beautiful, 23/159 Girl. Sub-sect no bar. Apply with horoscope, and family details to Box No. 3639.

* Alliance for Vadama, Iyer, Koundinya, Punarpoosam, 30, Graduate, domestically trained Girl from Boys with decent jobs. Early decent marriage. Widowers without encumbrances below 38 no bar. Box No. 3640.

* Wanted suitable well-employed Boy for Vadama Girl Sankriti Gothram, good-looking, P.U.C., Steno—qualified employed (Madras) Ltd Co. Rs. 500/- 5 feet, Star Thiruvadhirai, born in 6-9-1950. Subsect no bar. Reply to Box No, 3641.

* CA/MBA/Engineer/Doctor/Bank Officer for Iyer Girl, Graduate, employed, 21 years, Sportswoman, musically talented, very fair, slim, exceptionally beautiful, Ashtasahasram, Vadhoolam, Poosam Iyengar no bar. Simple marriage. Box No. 3642.

* Wanted Graduate and well placed Non-Kousika Groom around 37 for 33 years old 152 cms, Convent educated Girl, trained Hindi Teacher. Also Brahmins from the South Indian community welcomed. Box No. 3643.

* Wanted professionally qualified well placed Non-Kousika Groom, 35, minimum 175 cms, for a 31 years old, 165 cms, M. A. B. Ed., presently working. South Indian Brahmins from other community is also welcomed. Box No. 3644.

* Wanted Doctor Bridegroom for Vadama, Iyer, Aswathi, Kousika Gothram, Twentyfive Years, M.B.B.S. Girl, living with parents in Madras. Send details with horoscope. Box No. 3645.

* Wanted smart goodlooking Bride Graduate unemployed for 30 years Thuluva Vellala Mudaliar Boy earning Rs. 1300/-. Apply with details to Box No. 3646.

* Post-Graduate, Non-Bharadwaja, Kerala Iyer Boy, for Post-Graduate music trained Kerala Iyer Girl 24/158, Uthirattadhi 2nd Padam. C.A. or Engineers preferred. Reply with horoscopes and details to Box No. 3647.

* Keralite Groom repeat Keralite Groom for Vadama Kousika fair, Musicly talented, first class home science, Graduate Girl, Avittam, One Dosham, age 22 years. 165 cms tall, only daughter. Box No. 3648.

* Alliance invited from well settled Pillai/Mudaliar Groom for a B. A. B. Ed., (OSM), Girl 31 years working Govt. Service Nizamabad Dist. (Andhra Pradesh). Reply to Box No. 3649.

* Correspondence from parents of a suitable bridegroom for a pretty Mudaliar Girl of moderate complexion, average height and good figure, Graduate aged 22 years working in private firm. Apply to Box No. 3650.

* Alliance requested from parents of good looking fair, Vadama Graduate Girl for M. Sc., Agriculture, 27 years, handsome, Kousika Gothram, Star Revathi Reply with horoscope to Box No. 3651.

* Wanted a bridegroom for a Kammavar Naidu Post-Graduate Nationalised Bank employed (prospective officer) girl 27 (157 cms) fair complexioned & good looking — subsect and Vellala Community no bar — only Engineers, Chartered Accountant, Nationalised Bank employees or L. I. C., need apply to Box No. 3652.

* Alliance invited from Brides preferably Widow without encumbrance around 35 for Ashtasahasram, Haritham Divorcee aged 48 employed salary Rs. 1000/- in private firm contact Box No. 3653.

* Alliance invited from Non-Kousika Iyengar upto 46 for Girl 40/145, Moolam 4th Padam fair and domestically well trained, well placed widower without encumbrance also considered. Box No. 3654.

* Alliance invited for 30, years Vadamal Brahmin boy Sandilya Gothram Karthigai Star D. M. E. working public sector earning 2500/-. In Bombay Company's Accomodation. Girl be Vadamal good looking Graduate employed 23 years. Box No. 3655.

* Suitable Iyengar match for Thengalai Athreya Moolam Fourth 33/150 cms/Rs. 900/- State Government Madras employed fair accomplished Bride. Decent early marriare Box No. 3656.

* [illegible] 20 வயதுள்ள + 2 பாஸ் செய்த பெண். [illegible] 5' [illegible]

அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில அரசாங்கத்தில் வேலை பார்க்கும் ஐயர் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 3657.

* Alliance for Hindu Bride of cultured Non-Vegetarian family in Madras, B. Sc., 21/165, from proffessionally qualified, decently employed Grooms. Father Yadava — Mother Naidu. Caste no bar. Box No. 3658.

* வடமான், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 29, 6' 2'' பூராடம், நிலையான சொந்த வியாபாரம் மாதம் ரூ. 2000க்கு மேல் வருமானமுள்ள வரனுக்கு வேலையில் உள்ள பட்டதாரி, 25—27 வயதில் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3659.

* தஞ்சாவூர் மாவட்டம், சைவப் பிள்ளை வகுப்பு, 32 வயதுடைய மணமகனுக்கு, சிறிய அல்லது நடுத்தர குடும்பத்தைச் சார்ந்த குடும்பப்பாங்கான இந்து/சைவம்/30 வயது/170 செ. மீ./ஆங்கில இலக்கிய பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெண் எங்கள் நிறுவனத்தில் பணிபுரியச் சம்மதிக்க வேண்டும். முழு விபரங்களுடன் பெட்டி எண்: 3660.

* காமராசர் மாவட்டத்தில் சிமெண்ட் தொழிற்சாலையில் பணிபுரியும் நெல்லை மாவட்டத்தைச் சார்ந்த தமிழ் பேசும் முஸ்லிம் இளைஞருக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. (25/162/1500) மேற்படி இளைஞரின் அழகிய 19 வயது தங்கைக்கும் வரன் தேவை. Mutual Alliance இருப்பினும் நன்று. விருப்பமுடையவர்கள் தங்கள் குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3661..

* வடகலை அய்யங்கார், கௌண்டின்ய கோத்திரம், விசாகம், விருச்சிக ராசி, பி. காம்., தமிழ்நாடு அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள 33 வயது பெண்ணிற்குப் பட்டதாரியாகவும் நல்ல நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள பையன் தேவை. ஜாதகத்துடனும் மற்ற விவரங்களுடனும் விண்ணப்பிக்கவும். T. Kasturirangan, C-16/10.1 & B Colony, Bagalur Road, Hosur-635109.

* நெல்லை மாவட்ட இந்து நாடார் வயது 29, வியாபாரம், சொந்தமாக வீடு, கடைகள் உள்ளது. படிப்பு பி. காம், மாத வருமானம் ரூ. 3000/— உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த, அழகான மணமகள் தேவை. வேலை பார்ப்போரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 3662.

* வடமான் சங்கிருதி, பூரட்டாதி, வயது 26, 5' 7'' பி. காம்., செவ்வாய் தோஷமுடைய டெல்லியில் தனியார் துறையில் மாதம் ரூ. 2000/— பெறும் நல்ல அழகான பையனுக்கு சிவப்பான, படித்த, குடும்பப்பாங்கான டெல்லியிலேயே அல்லது அங்கு மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3663.

* பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், 24, 5' 3'' பட்டதாரி, மத்திய அரசு வேலை சம்பளம் 1000, அழகான பெண்ணுக்கு வங்கி/பொதுத் துறை/சிறந்த கம்பெனி/சி. ஏ./எஞ்ஜினியர் வயது 30க்கு மிகாத வரன் தேவை. வேலையை விடவும் சம்மதம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 3664.

* வடமான், வயது 34, பாரத்வாஜ கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், பி. எஸ்ஸி., பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. இரண்டாம் தாரம் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3665.

* சொந்தமாக டிராவல் ஏஜென்ஸி பிஸினஸில் மாதம் ரூ. 2000/— சம்பாதிக்கும் (ரூ. இரண்டாயிரம்) சம்பாதிக்கும் 38 வயதான, பாரத்வாஜ கோத்திரம், பிரஹசரண தமிழ் ஐயர் பையனுக்கு, இரண்டாம் தாரமாக வாழ்க்கைப்படச் சம்மதமுள்ள தஞ்சை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த ஐயர் பெண்கள் ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். முதல் தாரத்தின் குணக் கேட்டினாலும் தாம்பத்திய வாழ்க்கைக்கு லாயக்கற்ற தன்மையினாலும், கல்யாணம் ஆன கொஞ்ச நாளிலேயே எந்தவித வில்லங்கமும் இல்லாமல் விவாகரத்து ஆகிவிட்டது. பெண் சிவப்பாகவும், 5' 3''க்கு குறைவான உயரமும், 33 வயதுக்கு மேற்படாமலும் மெலிந்த தேகவாகுடனும், அன்பும், பண்பும், பாசமும், தெய்வ பக்தியும் கொண்டு, கணவனையும், பெற்றோரையும் மற்றோரையும் பாசமாகவும் அனுசரணையாகவும் நடத்துபவளாகவும், தனிக் குடித்தனத்துக்கு விரும்பாதவளாகவும், உயரிய பண்புகள் கொண்டவளாகவும் எஸ். எஸ். எல். சி., டைப்ரைட்டிங் பாஸ் பண்ணியும் இருக்க வேண்டும். சாதாரண, நடுத்தர குடும்பத்திலிருந்து விரும்பப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 3666.

* தொண்டை மண்டல சைவ வேளாள முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த சுத்த சைவ மணமகன் தேவை. பெண் நிறம் சிகப்பு, பிறந்த தேதி 1.8.1961. நட்சத்திரம், உத்திரட்டாதி, படிப்பு பி. யு. சி., டைப் ரைட்டிங் லோயரில் தேர்ச்சி. மணமகன் அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர உத்தியோகத்தில் இருப்பது நலம். தகுதிக்கு ஏற்பத் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 3667.

* கௌசிக கோத்திரம், எஸ். எஸ். எல். சி., மத்திய அரசாங்க வேலையில் ரூ. 1260/— மாதச் சம்பளம் வாங்கும் 36 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு அரசாங்க/பாங்க் வேலையிலுள்ள, குடும்பத்தில் கடைசி அல்லது ஒரே பையனாக உள்ள வடமாள் வரன் தேவை. சீர்வரிசைகள் நன்கு செய்யப்படும். பெட்டி எண்: 3668.

* கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமான், அவிட்டம், 29 வயது, பட்டதாரி, உயரம் 5' 3,'' தமிழக அரசில் கிளார்க், சம்பளம் ரூ. 900/— வாங்கும் நல்ல அழகான சிவப்பு நிறப் பெண்ணிற்கு அரசுப் பணி/வங்கி/நல்ல கம்பெனிகளில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. பெண் வேலை நிரந்தரம், மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஐயர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3669.

* எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படித்த, வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் வகுப்பில், குடும்பப்பாங்கான, 26 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. வேலையில் உள்ள அல்லது சொந்தமாகத் தொழில் நடத்தும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3670.

* சோழிய வெள்ளாள பெண் வயது 30, எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த செவ்வாய் தோஷமில்லாத, நல்ல நிறமும், குணமும், குடும்பப்பாங்கான நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, வேலைக்குச் செல்லாத அசைவப் பெண்ணிற்கு சென்னை மத்திய மாநில அரசு அல்லது வங்கியில் பணிபுரியும் நல்ல மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடனும், குடும்ப விபரங்களுடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3671.

* சென்னையில் வேலை பார்க்கும் 40 வயதான (உயரம் 6' 2'') விதவைப் பெண்ணிற்கு, பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. பெண் வடமாள், (சங்கிருதி) எனினும் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3672.

* அகமுடைய முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த **B.A. B.P. Ed.** வயது 32, அரசு உயர்நிலைப் பள்ளியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த அரசு உயர்நிலைப் பள்ளியில் பணிபுரியும் ஆசிரியை மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 3673.

* அகமுடைய முதலியார், 26 வயது, சிவந்த நிறம், 5' 3'' பி. யு. சி., டைப்ரைட்டிங் (தமிழ் & ஆங்கிலம்) மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் (இன்னும் நிரந்தரமாகவில்லை) ரூ. 950/— சம்பளம் வாங்கும் பெண்ணிற்கு பெரிய தனியார், மத்திய, மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் 31 வயதிற்குள் தேவை. பெட்டி எண்: 3674.

• அகமுடைய முதலியார், 24 வயது, சிவந்த நிறம், ஷார்ட் ஹாண்ட், டைப்ரைட்டிங், பி. ஏ. (II) மாநில அரசில் நிரந்தரமாய் வேலை பார்க்கும், ரூ. 1100/- சம்பளம் வாங்கும் அழகிய பெண்ணிற்கு, பாங்க், பெரிய தனியார், மத்திய அரசு (அ) மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் நல்ல தோற்றம், உடைய கிராஜுவேட் மணமகன் 29 வயதிற்குள் தேவை. பெட்டி எண்: 3675.

• Alliance invited for Vadama Brahmin Girl 28 of Bowruguthsa Gothram, Utthiradam Star, 5'2" height. Fair slim good looking School Final temporary Private employment. Apply with horoscope and employment details immediately. Box No. 3676.

• Wanted employed, Graduate/ Post-Graduate, Bride Groom of around 30 year from a respectable family of Chettiar Community for Nadumandala Chettiar, State Government trained, Post-Graduate, beautiful Girl. Reply with horoscope or contact R. Sethu Madhavan, 137/1, 7th Avenue, Anna Nagar West, Madras-600040.

• Wanted Iyengar Bridegroom from decent family, decently employed for a graduate bride, 30, 5'4" tall, fair, beautiful well-accomplished belongs to affluent family. Early decent marriage. Reply with horoscope. Box No. 3677.

• Alliance invited for Vadama Brahmin Mirugashirisham Koundinya Girl B. A., Twnty Five years unemployed slightly Polio affected from benevolent Groom of good natured. Domestically well trained. Box No. 3678.

• Alliance from wellsettled Iyer Boys India/ Abroad for fair employed Iyer goodlooking Koundinya Vadamal Utthirattadhi Graduate Girl 22 years. Subsect no bar. Reply to Box No. 3679.

• Wanted handsome highly employed Central Govt/ Bank Officer. Bridegroom below 42 from good family for a smart fair slim tall good looking Telugu Brahmin Teleganya girl age 33 in Madras/ Gouthama Gothram/ Ayilyam/ no horoscope. Subsects no bar. No dowry; decent marriage. Reply with family details to Box No. 3680.

• Alliance for Vadakalai, Garga Bride, 35, Utthiradam, Intermediate, medium complexioned domestic Girl, having few moles in body, looking much younger, widowers considered, Correspond Box No. 3681.

• Alliance invited from well-settled Tamil Iyer match for Delhi— employed Rs.1000/-p.m./ domestically trained 35/ Sangrithi/ Rohini. Widower/ Divorcee may also apply. Subsects no bar. Early and simple marriage. Apply with details to Box No. 3682.

• செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 31 வயதுள்ள எம். ஏ. படித்துள்ள சிவந்த நிறமுள்ள வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வசதியான இடத்தில் படித்த அழகான பெண் தேவை. வரன் சொந்த தொழிலில் மாத வருமானம் ரூ. 2000/- பெறுகிறார். பெட்டி எண்: 3683

• க்ஷத்திரிய குலம், ராஜு ஜாதி (ராஜுபாளையத்து ராஜு ஜாதி) பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சாதாரண கவர்ன்மெண்ட் உத்தியோகத்தில் உள்ள நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. வயது 32 வரை இருக்கலாம். ஜாதகம் விபரங்களுடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 3684

• டில்லியில் மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் மாதம் ரூ. 1200/- சம்பாதிக்கும் ஹரித கோத்திரம், பிரஹசரணம் அஸ்த நக்ஷத்திரம் கூடிய பி. காம் பாஸ் செய்த 30 வயது பையனுக்கு மத்திய அரசு அல்லது பாங்கில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3685.

• இந்து நாடார் வகுப்பைச் சார்ந்த 28 வயதுள்ள எம்.ஏ. பி.எட். படித்து, ஆசிரியை தொழிலில் இருக்கும் பெண்ணிற்கு, அதே நாடார் வகுப்பைச் சார்ந்த, பட்டதாரி அல்லது டிப்ளமா படித்து வேலையில் உள்ள 31 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3686.

• நல்ல எடுப்பான தோற்றமுடைய பாரஸ்ட் ரேஞ்ச் ஆபீஸர், மாநிறம், உயரம் 176 செ.மீ. எம்.ஏ. படித்த அசைவ சோழிய வெள்ளாளர் (திருச்சி பகுதி) வயது 28 (பிறந்த தேதி 3.3.59). கேட்டை நட்சத்திரம். மூதாதையர் சொத்துடைய மாதம் ரூ 2100/- சம்பளம் வாங்கும் மணமகனுக்கு நல்ல சிவந்த நிறமுடைய குடும்பப்பாங்கான 18 லிருந்து 21 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 3687.

• துளுவ வேளாளர் முதலியார் (பி. காம்) பையன் 5' 8'' சிவப்பு. சென்னையில் நிரந்தர வேலை 800/- வயது 30, சொந்த வீடு, ஒரே மகனுக்கு சென்னையில் நிரந்தர அரசுப் பணியிலுள்ள அழகான முதலியார் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3688.

• கோவையில் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் மாதம் ரூ 1300/- சம்பளத்தில் ஸ்டெனோவாகப் பணிபுரியும் 29 வயதான ஐயங்கார் (வைகானஸம்) ஆத்ரேய கோத்திர வரனுக்கு வேலையிலிருக்கும் ஐயங்கார் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3689.

• பலிஜா நாயுடு வயது 29/155 செ.மீ./52 கிலோ எஸ்.எஸ்.சி. படித்த நல்ல குணமும் நற்பண்பும் உடைய பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 3690.

• திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் 5' 7'' வயது 28 அரசுடமையாக்கப்படாத வங்கியில் ஆபீசர் நல்ல நிறம். வரனுக்கு அதே இனத்தில் அழகுள்ள பெண் தேவை. அரசுடைமையாக்கப்பட்ட வங்கி, இன்சூரன்ஸ் வேலை அல்லது வசதியுள்ள பட்டதாரி தேவை. பெட்டி எண்: 3691.

• Alliance for Vadama, Kaushika Gothram, Punarpusam, MBA, 25/170/2650 propertied. Bangalore based Executive from Tamil Vadama, Iyer Brides aged 20-23. Horoscope, family details to Box No. 3692.

• Wanted Arcot Mudaliar Groom well educated and employed 34-37 with good family back-ground for Girl 32 S.S.L.C. domestically trained income Rs. 350/- p.m. Contact Box No. 3693.

• Alliance invited for a Vellalar Girl 35 years studied in English medium from the childhood. (B.A.) Don't like to work. Sub-sect no bar. Box No. 3694.

• Alliance invited for a Kerala Iyer Girl (29), S.S.L.C. Moolam, Harita Gothram. Unemployed. Box No. 3695.

• Wanted suitable decently employed Bridegroom for Brahacharnam Bharadwaja Gothram S.S.L.C. Girl aged 31 years. Star Hastham. Height 5.2 feet. Knows Hindi well to read and write. Employed locally as Nursery School Teacher. Sub-sect no bar. Simple Marriage. Apply to Box No. 3696.

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600032. (Phone: 431543). Assistant Editor: Manjula Ramesh.



ஆஸ்துமா ஒரு விளக்கம்

கருத்து உதவி:
டாக்டர் ஆர். சுப்பராமன் பி. எஸ்ஸி.
எம். டி. (மார்பு) டி. டி. சி. டி.

ஆஸ்துமாவின் வரலாறு

பொதுவாக மூச்சு விடுவதற்குக் கஷ்டப் படுவதை 'ஆஸ்துமா' என்று குறிப்பிடு வார்கள். 'ஹிப்பாக்கிரேட்ஸ்' என்ற அறிஞர் 'திடீரென்று குறிப்பிட்ட காரணத்திற்காகக் கடவுளர்களால் அனுப்பப்பட்டுள்ள வியாதி' என்று இதைக் குறிப்பிடுகிறார்! பின்னர் விஞ்ஞானம் படிப்படியாக ஆஸ்துமாவைப் பற்றிய மருத்துவ உண்மைகளைக் கண்டறிந்தது.

ஆஸ்துமாவிற்கும் நரம்பு மண்டலத்திற்கும் தொடர்பு இருப்பதையும், இது ஆஸ்துமா பரம்பரையாக வருவதையும் கண்டறிந்தனர். ஆஸ்துமாவுக்கும், ஒவ்வாமைக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்ந்தார் (allergy) லேனக் வில்லியம் கல்லன்.

களைப்பு, அலர்ஜி, நரம்பு மண்டலம்தூண்டுதல், உணவுப்பொருள்கள், ஆகியவை ஆஸ்துமாவின் காரணங்கள்.

ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?

ஆஸ்துமா என்பது திடீரென்று மூச்சு இளைப்புத்தோன்றுவதும், மூச்சு விடுவதற்குச் சிரமப்படுவதும் ஆகும்.

1. மூச்சுக் குழாயின் தசைகள் சுருங்கி அதன் துவாரத்தைச் சிறிதாக்குகின்றன.

2. மூச்சுக் குழாயின் உள்ளிருக்கின்ற மெல்லிய சவ்வு பெருத்து விடுகின்றது.

3. மூச்சுக் குழாயிலிருந்து திரவங்கள் சுரந்து அதன் துவாரத்தை மேலும் சிறிதாக்குகின்றன.

இதன் காரணமாகத்தான் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படுகின்றது. இதை நுரையீரலை இயங்கச் செய்யும் சோதனைகளின் மூலம் அறியலாம். மூச்சு இளைப்பு (wheeze) காற்றை வெளிவிடும்போது அதிகம் கேட்கும். காற்றை உள்ளிழுக்கும் பொழுதை விட ஆஸ்துமா நோயாளிகள், காற்றை வேகமாக வெளியேற்றுவதால் உடலிலிருந்து நீரும் வெளியேறுகின்றது.

இருமல் ஆஸ்துமா நோயின் முக்கிய அறிகுறி. புகையும், காற்றிலுள்ள தூசியும் அவர்களால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாதவை. வாசனை, தூசு, வெள்ளையடித்தல் ஆகியவை மூச்சு இளைப்பினை அதிகப் படுத்தும்.

பெண்களுக்கு மாதவிலக்கிற்கு முன்னால் ஆஸ்துமா அதிகமாகலாம். கருவுற்ற காலத்தில் அறிகுறிகள் குறையலாம். குழந்தை

ஆஸ்துமா



ஒரு விளக்கம்

கருத்து உதவி:
டாக்டர் ஆர். சுப்பராமன் பி. எஸ்ஸி.
எம். டி. (மார்பு) டி. டி. சி. டி.

ஆஸ்துமாவின் வரலாறு

பொதுவாக மூச்சு விடுவதற்குக் கஷ்டப் படுவதை 'ஆஸ்துமா' என்று குறிப்பிடுவார்கள். 'ஹிப்பாக்கிரேட்ஸ்' என்ற அறிஞர் 'திடீரென்று குறிப்பிட்ட காரணத்திற்காகக் கடவுளர்களால் அனுப்பப்பட்டுள்ள வியாதி' என்று இதைக் குறிப்பிடுகிறார்! பின்னர் விஞ்ஞானம் படிப்படியாக ஆஸ்துமாவைப் பற்றிய மருத்துவ உண்மைகளைக் கண்டறிந்தது.

ஆஸ்துமாவிற்கும் நரம்பு மண்டலத்திற்கும் தொடர்பு இருப்பதையும், இது ஆஸ்துமா பரம்பரையாக வருவதையும் கண்டறிந்தனர். ஆஸ்துமாவுக்கும், ஒவ்வாமைக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்ந்தார் (allergy) லெனக் வில்லியம் கல்லன்.

களைப்பு, அலர்ஜி, நரம்பு மண்டலம்தூண்டுதல், உணவுப்பொருள்கள், ஆகியவை ஆஸ்துமாவின் காரணங்கள்.

ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?

ஆஸ்துமா என்பது திடீரென்று மூச்சு இளைப்புத்தோன்றுவதும், மூச்சுவிடுவதற்குச் சிரமப்படுவதும் ஆகும்.

1. மூச்சுக் குழாயின் தசைகள் சுருங்கி அதன் துவாரத்தைச் சிறிதாக்குகின்றன.
2. மூச்சுக் குழாயின் உள்ளிருக்கின்ற மெல்லிய சவ்வு பெருத்து விடுகின்றது.
3. மூச்சுக் குழாயிலிருந்து திரவங்கள் சுரந்து அதன் துவாரத்தை மேலும் சிறிதாக்குகின்றன.

இதன் காரணமாகத்தான் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படுகின்றது. இதை நுரையீரலை இயங்கச் செய்யும் சோதனைகளின் மூலம் அறியலாம். மூச்சு இளைப்பு (wheeze) காற்றை வெளிவிடும்போது அதிகம் கேட்கும். காற்றை உள்ளிழுக்கும் பொழுதை விட ஆஸ்துமா நோயாளிகள், காற்றை வேகமாக வெளியேற்றுவதால் உடலிலிருந்து நீரும் வெளியேறுகின்றது.

இருமல் ஆஸ்துமா நோயின் முக்கிய அறிகுறி. புகையும், காற்றிலுள்ள தூசியும் அவர்களால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாதவை. வாசனை, தூசு, வெள்ளையடித்தல் ஆகியவை மூச்சு இளைப்பினை அதிகப் படுத்தும்.

பெண்களுக்கு மாதவிலக்கிற்கு முன்னால் ஆஸ்துமா அதிகமாகலாம். கருவுற்ற காலத்தில் அறிகுறிகள் குறையலாம். குழந்தை

பண்ணை, நூல் நிலையம், தோட்ட வேலை, மாவுமில், பஞ்சு, கம்பளி, தொழிற்சாலை ஆகியவற்றில் பணியாற்றுவோருக்கு ஆஸ்துமா வரலாம்.

முடிதிருத்துவோர், தச்சர் ஆகியோருக்கு ஒவ்வாமை இருக்கும். அழகு நிலைய ஊழியர்களுக்குப் பவுடர் ஒவ்வாமை இருக்கலாம். குடும்பத்தில் ஆஸ்துமா நோய் இருப்பவர்கள் வேலையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது விழிப்புடன் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

ஆஸ்துமா போன்று தோன்றும் நோய்கள்

ஒருவருக்கு மூச்சு இளைப்பு ஏற்பட்டால் அது ஆஸ்துமாவாகவும் இருக்கலாம்; இல்லாமலும் இருக்கலாம். ஒரு முறை மூச்சுத் திணறலுடன் என்னிடம் ஒரு குழந்தையைக் கொண்டு வந்தார்கள். அதன் வாயைத் திறந்து பார்த்தால் மூச்சுக் குழாயில் ஏதோ மணி! அதை எடுத்தவுடன் மூச்சுத் திணறல் சரியாகி விட்டது. இப்படி ஆஸ்துமாவைப் போலப் பல நோய்கள் தோற்றமளிக்கும். குழந்தைகளுக்கு மூச்சுக் குழாயில் புண் தொண்டையில் வெளிப்பொருள்கள் அடைபட்டுக்கொள்ளுதல், இதய நோய்கள், மூச்சுக் குழல் விரிவடைதல், தைமஸ் கிளாண்ட் விரிவடைதல், பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ் (**Primary Complex**) முதலியவைகள் ஆஸ்துமாவைப் போலத் தோன்றும்.

முழு மருத்துவப் பரிசோதனை மூலம்தான் இவற்றைக் கண்டுகொள்ள முடியும். நாமே நோய்க்குப் பெயர் வைத்து விடுவது சரியில்லை. இதயத்தின் இடதுபக்கம் செயலிழப்பது கூட ஆஸ்துமாவைப் போலத் தோன்றும். இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், இதய நோயால் உண்டாகும் ஆஸ்துமாவை உண்டுபண்ணும்.

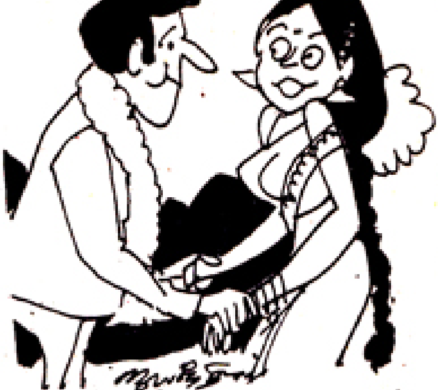
பெண்களுக்கு மார்பில் ஏற்படும் புற்று நோய், மூச்சுக் குழாயில் ஏற்படும் புற்று நோய் முதலியவைகள் ஆஸ்துமாவைப் போன்று மூச்சிளைப்பை ஏற்படச் செய்யும்.

ஆஸ்துமா நோய்க்குச் சிகிச்சை முறை

பொதுவாக ஆஸ்துமாவிற்கு இதுதான் மருந்து எனச் சொல்ல முடியாது. ஏனெனில் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும், மேலே சொன்னது போல ஒவ்வொரு காரணத்தால் ஆஸ்துமா வரலாம். எனவே மருத்துவர் தீரப் பரிசோதித்தே அதற்கு மருத்துவம் செய்ய முடியும்.

ஆனாலும் பொதுவாக இப்படிச் சொல்லலாம். ஆஸ்துமா நோயின் சிகிச்சை முறையை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்:

1. இரண்டு தாக்குதலுக்கு நடுவே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் பாதுகாப்பு முறை.
2. மூச்சிளைக்கும் பொழுது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய மருந்துகள்.
3. **Status Asthmaticus** (ஸ்டேடஸ் ஆஸ்த்மாடிகஸ்) எனப்படும் கட்டுக்கடங்கா மூச்சுத் திணறலுக்குச் செய்யப்படும் தீவிர சிகிச்சை.



Immuno Theraphy (எதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாக்குதல்) எந்தப் பொருளுக்கு ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) இருக்கிறது எனக் கண்டுபிடித்து அந்தப் பொருளையே சிறிது சிறிதாக உடலில் செலுத்தி அதன் அளவைச் சிறிது சிறிதாக அதிகரித்து எதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாக்குதல்!

ஆரம்பத்தில் 1/5000 **dilution** கொண்ட ஒவ்வாத பொருளை **0.1 ml** அளவு செலுத்துவார்கள். பின்பு 1/500, 1/50 என்று **dilution** ஐ அதிகரித்து எதிர்ப்பு உண்டாக்குவர். தூசுக்கு எதிராக ஏற்படும் வெளி ஆஸ்துமா (**extrinsic Asthma**)வுக்கு இது பயன்படும். சிலருக்கு இச்சிகிச்சை நல்ல பலனை அளிக்கிறது; சிலருக்குப் பலன் அளிப்பதில்லை.

இவர்கள் இரவில் உறங்கச் செல்லும் முன் எளிய உணவு உட்கொள்ள அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளனர். அவர்களுக்கு ஒவ்வாத பொருள்களை அவர்களாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கும்படி அறுவுறுத்தப்பட வேண்டும். எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட பொருள்களைத் தவிர்க்கவும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் இம்முறையில் நல்ல பலன் கண்டுள்ளனர்.

சிலருக்குக் கார்ட்டிசோன் (**cortisone**) போன்ற சக்திவாய்ந்த மருந்துகளும், அட்ரினலின் (**adrenalin**) போன்ற ஊசி மருந்துகளும் தேவைப்படுகின்றன. இவைகள் தகுதி வாய்ந்த மருத்துவர்களின் நேரடிப் பார்வையில், குறித்த அளவில், குறித்த காலத்தில் மட்டுமே உட்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

நோயாளிகள் தாமே சென்று கடைகளில் இம்மருந்துகளை வாங்கி மீண்டும் மீண்டும் உட்கொள்ளக் கூடாது. ஏனெனில் இச்சக்தி வாய்ந்த மருந்துகள் பின்னர் எல்லையில்லாத் தொல்லை தரும்.

கட்டுக்கடங்கா மூச்சுத் திணறல்

இருபத்து நான்கு மணி நேரத்திற்குள் மூச்சுத்திணறல் அடங்காவிட்டால் நோயாளியை மருத்துவமனையில் உடனே சேர்த்து இரத்தக் குழாய் வழியாக குளுகோஸ் செலுத்தி, மருந்துகள் செலுத்தி, குணப்படுத்த வேண்டும். பிராண வாயு கொடுக்க வேண்டும். தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில், சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும்.

காற்றின் மூலம் செலுத்தப்படும் மருந்துகள்

சில நோயாளிகளுக்கு சிறு கைபம்பு அல்லது காற்று அழுத்தம் செய்யப்பட்ட கருவி மூலம் மருந்துகளை வாய் மூலம் செலுத்துவார்கள். இதில் சிலருக்கு நல்ல முன்னேற்றமும் சிலருக்குப் பின்விளைவுகளும் ஏற்படும்.

மற்ற நோய்களும் சேர்ந்தால்...

நீரழிவு நோய், வயிற்றுப் புண், காச நோய், மனநோய், வலுவிழந்த எலும்புகள், இரத்தக் கொதிப்பு போன்ற நோய்களும் ஆஸ்துமாவுடன் சேர்ந்திருந்தால் கார்ட்டிசோனை மருத்துவர் கண்காணிப்பில் கவனத்துடன் கொடுக்க வேண்டும். மற்ற நோய்களுக்குள்ள மருந்துகளுடன் ஸ்டிராய்டு போன்றவற்றைக் கவனத்துடன் கொடுக்க வேண்டும்.

முகத்தில் முடி வளர்தல், பருக்கள் தோன்றுதல், உடலில் நீர் கட்டுதல், எலும்புகள் வலுவிழத்தல் போன்றவைகள் கார்ட்டிசோன் மருந்துகளை மருத்துவரின் கண்காணிப்பின்றி அதிகம் சாப்பிட்டதின் பின்விளைவுகளாகும். எனவே அவற்றை, மருத்துவரின் அனுமதியின்றி, நோயாளிகளாகவே கடையில் வாங்கிச் சாப்பிடக் கூடாது.

இந்திய மூலிகைகள்

1. டைலாபோரா (**Tylopora**) இலைகள் ஆல்கஹாலுடன் கலந்து கொடுக்கப்பட்ட போது 40 சதவிதம் மக்கள் ஒரு வாரத்திலும், 20 சதவிதம் மக்கள் ஒரு மாதத்திலும், 13 சதவிதம் மக்கள் இரண்டு மாதத்திலும், 11 சதவிதத்தினர் மூன்று மாதத்திலும் குணமடைந்தனர். இவைகள் டெல்லி வல்லபாய் பட்டேல் ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் செய்யப்பட்ட கடுமையான ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள். வாந்தி போன்றவைகள் இம்மருந்தின் பின்விளைவுகள்.

2. ஆடு தொடா இலை, நெஞ்சு சளியைக் குறைப்பதாகச் சென்னை ஆராய்ச்சிகள் குறிப்பிடுகின்றன. ஆயுர்வேதம், சித்த ஓமியோபதி, யுனானி போன்ற மற்ற துறை மருந்துகளும் பலருக்குப் பயன்படும்.

ஆனால், உடனே இவை அனைத்தையும் மருத்துவரின் கண்காணிப்பில்தான் சாப்பிட வேண்டும்.

மூச்சுப் பயிற்சிகள்

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் எல்லோருக்கும் தனி கவனமும் தனிப்பட்ட மருத்துவ சிகிச்சையும் கொடுக்கப்பட வேண்டும். நோயாளியின் மனநிலை கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய முக்கியமான ஒன்று.

மூச்சுப் பயிற்சிகள் உதரவிதானத்தை அதிகம் பயன்படுத்தச் செய்ய வேண்டும். மார்புத் தசைகளுக்கு ஓய்வு கொடுத்து, உதரவிதானத்தை அதிகம் பயன்படுத்த வேண்டும்.

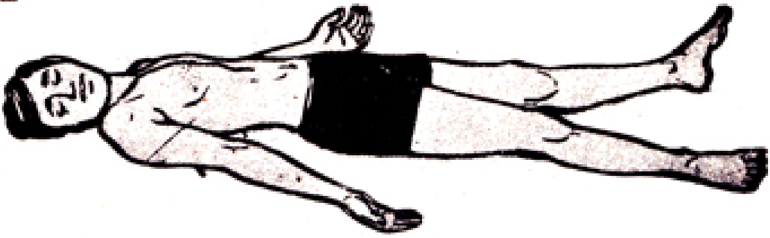
1. உட்கார்ந்து கொண்டு மூச்சுப் பயிற்சி செய்தல்,
2. நின்று கொண்டு, கால்களை அகற்றி வைத்து, கைகளை உயரத் தூக்கி மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்தும் வெளிவிட்டும் பயிற்சி செய்தல்.
3. முன்னே சாய்ந்து மூச்சுப் பயிற்சி செய்தல்.
   படுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது தலை உயரமாக இருக்க வேண்டும்; அப்போது கைகளை மார்பில் வைத்து அழுத்தி நன்றாக மூச்சை உள்ளிழுத்து விடுதல். படுத்துக் கொண்டு கால்களை உயரத்தூக்கிநீட்டி மடக்குதல். கைகளையும், கால்களையும் உயரத் தூக்கி நீட்டி மடக்குதல்.

எப்போதும் காற்றை வெளிவிடும் நேரம் அதிகமாகவும், உள்ளிழுக்கும் நேரம் குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும். இது மூச்சுப் பயிற்சிக்கு முக்கியமான ஒன்று. சளி அதிகம் வந்தால் அதை வெளியில் துப்பப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

இந்த இடத்தில் நான் ஒன்றைக் குறிப்



சவாசனம்



பிட்டாக வேண்டும். தேகப் பயிற்சியால் கூட ஆஸ்துமா வருவது உண்டு. தேகப்பயிற்சி என்பது உடல் முழுவதற்கும் இருக்க வேண்டும். கைகளை மட்டுமே அதிகம் பயன்படுத்தி செய்யப்படும் சில பயிற்சிகளால் மூச்சுக் குழல் பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் ஆஸ்துமா வருகிறது. பயிற்சி செய்பவர்கள் இதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உணவு முறை

எண்ணெயில் பொறித்த கொழுப்பு மிகுந்த உணவு தவிர்க்கப்பட வேண்டியது. குளிர் பானங்கள் ஒவ்வாதிருந்தால் அவற்றைத் தவிர்க்கவும். அதிக அளவு சாப்பிடக் கூடாது. உணவில் மசாலா சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. இரவு உணவு எளிதாகவும், உறங்கச் செல்வதற்கு மூன்று மணி நேரம் முன்பாகவும் சாப்பிட்டாக வேண்டும்; இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன் பால் குடிக்கும் பழக்கம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஒன்று, வயிற்றை நீண்ட நேரம் காயப் போடுதலும் தவறு.

ஆஸ்துமாவிற்கு யோகாசனம் உதவுகிறது

பல்வகை ஆசனங்களும் யோக முறைகளும் உள்ளன. ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தக்கவாறு அவர்களால் இயன்ற அளவு செய்தால் குறிப்பிட்ட பலன் கிட்டும்.

1. சவாசனம் (பிணம் போல் கிடத்தல்), 2. மகராசனம் (முதலையைப் போல் கிடத்தல், 3. நேத்திகிரியா (Nose cleaning) இது காற்றில் வரும் மகரந்தத்தூளுக்கு எதிராக எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டு பண்ணுகிறது.

அதிக சளி உள்ளவர்களுக்கு வாமன் தண்டா (குச்சியால் சுத்தம் செய்தல்), வஸ்த்ர தௌத்தி (துணியால் சுத்தம் செய்தல்) முதலியன கற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

கபாலபதி கிரியா (Diphramatic Breathing) இது ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்படும். சாக்ஷி விருத்தி சாதனை (An attitude of detachment) இது மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு உதவுகின்றது. யோகாசனத்தைத் தகுந்த குருவின் மூலம் முறையாகச் செய்த பல ஆஸ்துமா நோயாளிகள் நோய்த் தொல்லையிலிருந்து விடுபட்டிருக்கிறார்கள்.

யோகாசனம் பயிலுபவர்கள் காப்பி, டீ, புகையிலை, சிகரெட் இவற்றைவிட்டு உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தால் நல்ல பலனை அடைவார்கள்.

அறுவை சிகிச்சை

கரோடிட் பாடியை (Carotid body) வெட்டி எடுக்கும் அறுவை சிகிச்சை முறை ஒரு காலத்தில் புகழ்பெற்று இருந்தது. வலது கழுத்துப் பக்கத்தில் செய்யப்படும் இந்த அறுவை சிகிச்சை நாகயாமா என்ற ஜப்பானியரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது சிலருக்குக் குணமளித்தாலும், பலருக்குக் குணமளிக்காததாலும், வேறு சிலருக்கு ஆஸ்துமாவை அதிகரித்ததாலும் வழக்கொழிந்து போயிற்று.

ஆஸ்துமாவும் குழந்தைகளும்

பொதுவாகப் பிள்ளைப் பருவத்தில்தான் ஆஸ்துமா தோன்றுகிறது. அடிக்கடி சளி கட்டும், மூச்சு திணறும், காய்ச்சல் கூட ஏற்படும். குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்துமாவைக் கண்டறிந்து உரிய நேரத்தில் உரிய சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் மார்பு எலும்புக் கூடு பழுதடைய வாய்ப்பு உண்டு.

ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள், அட்ரீனோ கார்ட்டிகோ ஸ்டிராய்டு மருந்துகளும் தேவைப்பட்டால்தான் கொடுக்கப்பட வேண்டும். ஆஸ்துமா குழந்தைகளை மூச்சுத் திணறல் அதிகமாக இருக்கும்போது மருத்துவமனையில் சேர்க்க பெற்றோரும், மற்றோரும் மருத்துவர்களும் தயங்கக் கூடாது.

மீன், பால், முட்டை, கொட்டை (nuts) முதலியன அலர்ஜியாக இருக்குமானால் கருவுற்ற பெண்களும் குழந்தைகளும் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். தூய்மையான, தூசு இல்லாச் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை மிக அவசியம்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

படுக்கை அறை, படுக்கை அறையாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். விளையாட்டு அரங்க

மாக மாறிவிடக் கூடாது. தூசும், மாசும் இருக்கக் கூடாது. அறையில் இருக்கும் நாட்டு முட்டுச் சாமான்கள் தூசு படியாதவையாக இருக்க வேண்டும். தலையணை உறைகள், படுக்கை விரிப்புகள், தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். கம்பளிப் போர்வை தவிர்க்கப் பட வேண்டும். சில்லென்று வீசும் குளிர் காற்று நேரடியாக அறையினுள்ளே வரக் கூடாது.

அன்பான வளர்ப்புப்பிராணிகளானாலும் அறையில் அனுமதிக்கக் கூடாது. வீட்டிற்கு ஒட்டடை அடித்தல், வர்ணம் பூசுதல், வெள்ளையடித்தல் போன்ற வேலைகளை ஆஸ்துமா நோயாளிகள் வீட்டில் இல்லாத போது செய்ய வேண்டும். ஆஸ்துமா குழந்தைகளுக்கு முத்தடுப்பு ஊசி, மற்ற தடுப்பு ஊசிகள் போடுவதில் கூட கவனம் தேவை.

உலகின் பல நாடுகளில் ஆஸ்துமா நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கு என தனியான, மிகத் தூய்மையான பள்ளிகள் நடத்தப்படு கின்றன. அலர்ஜி, தூசு, புகை இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

டான்சிலும், ஆஸ்துமா குழந்தையும்

அதிக தொல்லை கொடுத்தாலன்றி எல்லோருக்கும் டான்சில் அறுவை சிகிச்சை செய்யத் தேவை இல்லை.

முதியோருக்கு வரும் ஆஸ்துமா

மூச்சுத் திணறல் இளைய வயதினருக்கு வந்தால் தாக்குப் பிடித்து விடுவார்கள். ஆனால் முதிய ஆஸ்துமா நோயாளிகளோ ஆஸ்துமா தாக்குதல் இல்லாவிட்டாலும் மூச்சுவிட கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். முதியவர்கள் வயதான காலத்தில் அவர்களுக்கு முதன் முதலில் ஆஸ்துமா தாக்குதல் ஏற்பட்டால் குணம் அடைவது இளைஞர்களை விட வாய்ப்புக் குறைவு. ஆஸ்துமாவிற்குத் தரப்படும் மருந்துகள் வலுவிழந்த வயோதிக எலும்புகளை மேலும் வலுவிழக்கச் செய்யும்; வயோதிக இதயத்தையும், இரத்தக் குழாய்களையும், இரத்த அழுத்தம் இருந்தாலும் ஆபத்தை விளைவிக்கலாம். எனவே ஆஸ்துமா உள்ள முதியவர்களை மிகவும் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

ஆஸ்பிரின், பெனிசிலின், அப்பைப்பால் போன்றவை ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகுந்த கவனத்துடன் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

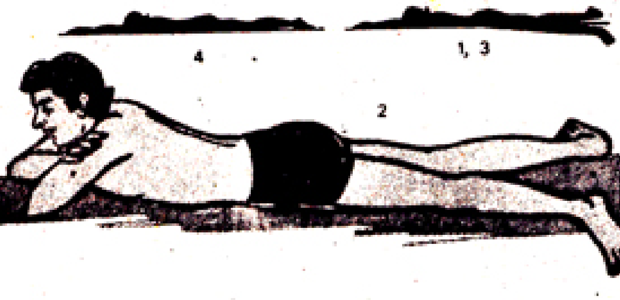
மருந்துகளும் ஒவ்வாமையும்

சிலருக்கு ஆஸ்துமா இருந்தாலும் பல நாட்கள் வெளிப்படாமல் இருக்கும். அவர்கள் எதிர்பாராத நேரத்தில் அது வெளிப்பட்டு தொல்லை தரும். எனவே பரம்பரையாக ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள் நுரையீரல் செயல்திறன் சோதனையும் ஒவ்வாமை சோதனையும் செய்து கொண்டு தங்களுக்கு ஆஸ்துமா இருக்கிறதா எனத் தெரிந்து கொண்டு விட வேண்டும். இல்லையெனில் திடீர் தாக்குதலுக்கு ஆளாக வேண்டி வரும்.

'மின்னுவதெல்லாம் பொன்னல்ல' என்று இருப்பதுபோல் மூச்சுத் திணறல் எல்லாம் ஆஸ்துமா என்றாக வேண்டியதில்லை. ஆனாலும் மூச்சுத் திணறலுக்கு மிக முக்கியக் காரணம் ஆஸ்துமாதான். ஆஸ்துமா என்று தேர்ந்த மருத்துவர் கூறிய பிறகு ஆஸ்துமா என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தத் தயங்க வேண்டியதில்லை. ஆஸ்துமாவைக் கண்டு பயப்படத் தேவையில்லை.

ஆஸ்துமாவில் மென்மையான ஆஸ்துமா, தற்காலிக ஆஸ்துமா, தீவிர ஆஸ்துமா, விட்டு விட்டுவரும் ஆஸ்துமா, நாட்பட்ட ஆஸ்துமா, வெளி ஆஸ்துமா, உள் ஆஸ்துமா, இதய

மகராசனம்





ஆஸ்துமா, மருந்துகளால் ஏற்படும் ஆஸ்துமா, தேகப் பயிற்சியால் உண்டாகும் ஆஸ்துமா, மறைந்திருக்கும் ஆஸ்துமா என்று பல வகைகளிருந்தாலும் ஆஸ்துமா குணப்படுத்தக் கூடியதே; கட்டுப்படுத்தக் கூடியதே; அதிக கவலைப்படுவதற்கு அதில் ஒன்றுமில்லை.

ஆஸ்துமா என்றாலே மூச்சுக் குழல் சுருக்கம்; மருந்துகளாலும் சில சமயங்களில் இயல்பாகவுமே மீண்டும் மூச்சுக் குழல் விரிவடைவது சரியாகிவிடும். வெளிநாட்டில் செய்த ஓர் ஆராய்ச்சியில்,

குழந்தைகளுக்கு வெறும் பச்சைத் தண்ணீர் ஓர் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு அதுவும் ஒரு நேரத்தில் பயனளித்துள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இன்னும் சொல்லப் போனால் உடலுறவு கூட ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்தியுள்ளது.

கிராப்டன் (Grofton) என்ற ஆங்கிலப் பெருமருத்துவர் கூறியுள்ளது— ஆர்வமுள்ள நுரையீரல் துறை மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்து, நோயாளிகளிடம் ஒரு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி, ஆஸ்துமாவைக் குணமாக்க வேண்டும்.

மனநோய் மருத்துவமும், அக்குபஞ்சர் (Acupuncture) முறையும் சிலருக்கு நல்ல பலனைத் தருகின்றன. அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் (Hinshaw) ஹின்ஷா கூறுவதுபோல் எல்லோருக்கும் முழு குணம் அளிக்க முடியாவிட்டாலும் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய, மட்டுப் படுத்தக்கூடிய, ஆபத்தில்லாத சாதாரண நோய் ஆஸ்துமா என்பதை நோயாளிகளும், மருத்துவர்களும் உணர வேண்டும்.

இங்கிலாந்து போன்ற நாடுகளில் தொழில் சார்ந்த ஆஸ்துமா நோய் வந்தால் அவர்களுக்கு ஈட்டுப் பணம் கொடுக்கப்படுகின்றது. ஐசோ சைநேட், ப்ளாட்டினம் சால்ட்டுகள், புகைகள், தூசுகள் இவைகளில் வேலை செய்பவர்களுக்கு ஈட்டுதவி கிடைக்கும்.

கடைசியாக ஒரு வார்த்தை —

ஆஸ்துமா நோயுள்ளவர்களுக்குப் படிப்பின் அளவும், அறிவும் அதிகமாக இருக்குமாம்! இது டாக்டர்களின் கணிப்பு.

அவர்கள் இந்த அறிவைப் பயன்படுத்தியே தங்களின் நோயின் கடுமையைக் குறைத்துக் கொள்ளலாமே! முறையான மருத்துவப் பரிசோதனை, ஒவ்வாமை விலக்குதல், யோகாசனப் பயிற்சி, நல்ல உணவுப் பழக்கம் —

இவை போதும், நீங்கள் சிரமமின்றி நூறாண்டு காலம் வாழலாம்!

பேட்டி, தொகுப்பு: மஞ்சுளா ரமேஷ்.

40 யோசனைகள்



— விசாலம் நாராயணஸ்வாமி

1. காலில் பித்த வெடிப்பு, விண்டு போவது, புடைவையில் தலை மாட்டி இழுத்தல். (பெண்மணிகளுக்கு மட்டும் தானா என்று கேட்காதீர்கள். ஆண்களுக்கும் வரக் கூடியதுதான்.) இவைகளால் வலியும், கஷ்டமும் இருப்பது உண்மை. இதற்குச் சிறந்த வைத்தியம் 'கடுகு எண்ணெய்.' 'அம்மாடி' அந்த நாற்றத்தை யார் தாங்கிக் கொள்வார்கள்? என்கிறீர்களா? — இதோ அந்தக் குமட்டுகிற வாசனை, கண் எரிச்சல் இல்லாமல் செய்து கொள்ள ஒரு யோசனை.

கடுகு எண்ணெய் — ½ கிலோ,
கற்பூரம் — 2 சிறிய பாக்கெட்,
வெள்ளை பூண்டு — 10 - 12.

வாணலியில் எண்ணெயை பொங்கப்பொங்கக் காய்ச்சவும். அதில் பூண்டை நசுக்கியும், கற்பூரத்தைப் பொடி செய்தும் சேர்த்து பாட்டிலில் விட்டு வைக்கவும். ராத்திரி படுக்கும் முன்பும், பகலில் ஓய்வு எடுக்கும் பொழுதும் கால் அடியில் தடவி, ஒரு பழைய சாக்ஸை போட்டுக் கொள்ளவும்.

கை, கால், மூட்டு வலி, வாதம் போன்றவைக்கும் இந்த எண்ணெய் நாம் சொன்ன பேச்சைக் கேட்கும்.

மார்பில் கபம் கட்டி குறுங், குறுங் என்று சப்தம் கேட்கிறதா? இதோ, ரெடியாக வைத்துள்ளீர்களே, இந்த எண்ணெயைச் சூட வைத்து மார்பிலும், முதுகிலும் தடவி வையுங்கள் — இதமாக இருக்கிறது, இல்லையா?

நல்ல ஜுரம், கை,கால் ஜில்லிட்டு இருக்கிறதா? உடனே இதே எண்ணெயை சூடு பறக்கத் தேய்த்து விடவும்.

குளிர் நாட்களில், குழந்தைகளுக்கு இந்த எண்ணெயைத் தடவி, குளிப்பாட்டவும்.

2. காது வலி, குடைச்சல் இருந்தால் இரண்டு காதிலும் பெரிய பூண்டு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிறிது எண்ணெயில், பூண்டை நசுக்கிப் போட்டு, வெது வெதுப்பாகவும் விடலாம்.

தலைக்கு தடவிக் குளிக்கும் எண்ணெயைக் காய்ச்சும்பொழுது 5, 6 பல் பூண்டை கருக வறுத்து உபயோகிக்கவும். தலைவலி, தலைநீர் இறக்கம் இவற்றிற்குச் சிறந்த நிவாரணி.

3. சில பேர்களுக்கு அடிக்கடித் தொண்டையில், வாய்க்குள் மேல் பாகத்தில் நமைச்சல் ஏற்படும். சொறியவும் முடி

யாத இடம். இதற்கு என்ன செய்ய முடியும்?

சிறிது உப்பை வாயில் போட்டுக் கொண்டு, நாக்கால் தடவிக் கொள்ளவும். இல்லையெனில் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் சிறிது உப்பு கலந்து, வாயில் விட்டுக் கொப்பளிக்கவும். தொண்டையிலும் படுமாறு செய்யவும். அரிப்பு நின்றுவிடும்.

4. குளிக்கும் பாத்ரூமில் ஒரு பாட்டிலில் உப்பை எப்பொழுதும் வைத்திருங்கள். வாரத்தில் ஒருநாள் உப்பினால் பல்லைத் தேய்க்கவும். வாரத்தில் ஒரு நாள் உங்கள் துணி களையும், வெந்நீரில் உப்பைக் கலந்து அலசி எடுக்கவும்.

5. தலைக்குத் தண்ணீர் விட்டுக் கொண்டாலோ, எண்ணெய் தேய்த்து குளித்தாலோ, சில பேருக்குத் தலைவலி, ஜலதோஷம், மூக்கடைப்பு, கழுத்தில், காது இடுக்கில் நெறி கட்டுதல் ஏற்படும். இதற்குக் குளித்தவுடன் சிறிது விபூதியை உச்சந்தலை, காது இடுக்கு, கழுத்து பிரதேசத்தில் (குழந்தைகளுக்கும்) அழுத்தித் தேய்க்கவும். பெரியவர்கள் சிறிது மிளகு பொடியை தேய்த்துக் கொள்ளலாம். கடையில் கிடைக்கும் துளசி தைலம், விக்ஸ் வேப்பரப் எடுத்து தொண்டை, காது உள்ளேயும், இடுக்கிலும், மூக்குக்குள்ளே, வெளியே, ஏன் உச்சந்தலையில் கூட அழுத்தித் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். உடம்பிற்கு வந்தபின் டாக்டரிடம் ஓடி, அவஸ்தைப் பட்டு, மருந்து சாப்பிட்டு என்ற வேதனை ஒன்றும் பட வேண்டாம்.

6. பெருங்காயம் வரும் பிளாஸ்டிக் திருகு டப்பி, சில மாத்திரைகளுடன் வரும் பிளாஸ்டிக் டப்பிகளை எறிந்து விடாதீர்கள். டப்பியில் உப்பு, மிளகு பொடி போட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம். பாத்ரூமில் மஞ்சள் பொடி போட்டு வைக்க உதவும். பாக்கு பொடி, கிராம்பு, ஏலக்காய், சோம்பு என்று வெற்றிலை பாக்கு தட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம். அதில் L. G. பெருங்காயம், Uni-Enzyme என்று எழுதி இருக்குமே? அதை என்ன செய்வீர்கள்? அதற்கு Gift Wrapper Paper — ஐ அல்லது பிளாஸ்டிக் பூ போட்டவை அல்லது நைலான் கலர் ரிப்பன் இப்படி ஏதாவது ஒன்றை பெவிகால் போட்டு ஒட்டி விடுங்கள்.

7. 'லிவிங் ஃபேஷ' பாக் செய்து வரும் 'தெர்மாகோல்' பலவிதங்களில் உபயோகமுள்ளதாய் உள்ளது. அதை எறிந்துவிடாதீர்கள். குளிர் நாட்களில் தயிரை உறைகுத்தி இதனுள் வைத்து விடுங்கள். நன்றாக உறையும். சூடாகக் குடிப்பதற்கு ஒரு ஹார்லிக்ஸ் பாட்டிலில் விட்டு மூடி இதனுள் வைப்பதால் மூன்று மணி நேரம் சூடு குறையாமல் இருக்கும். சப்பாத்தி, பரோட்டா இவைகளை இதன் உள்ளே மூடி வைத்தால் வெடுக்கென்று போகாமல் இருக்கும். பழங்களை பழுக்க வைக்கலாம். பூ வைத்து அலங்கரிக்க ஏற்ற சாதனமாக உள்ளது.

8. 'ஹார்லிக்ஸ் மிக்ஸர்' ஹார்லிக்ஸ் தயாரிக்க மட்டும்தான் உபயோகம் என்று நினைக்க வேண்டாம். 'பாலேடு' எடுத்து வைத்திருக்கிறீர்கள்; வெண்ணெய்எடுக்கவேண்டும். இதில்போட்டு சிறிது மோரையும் விட்டு அடிக்க 'வெண்ணெய்' நன்றாக வந்துவிடும்.



> முட்டைக் கோஸை சமையலுக்கு நறுக்கும் போது கலபமாக இருக்கிற தென்று அப்படியே துண்டமாக்கி நறுக்காதீர்கள். ஒவ்வொரு இலைக்கு அடியிலும் நீளமான புழுக்கள் இருக்கும். ஒவ்வொரு இதழாக எடுத்து அடுக்கி நறுக்குவதுதான் நல்லது.
>
> — ராதா ராமமூர்த்தி.

அதே போல் 'எஸ்ப்ரஸ்ஸோ காப்பி' தயாரித்து நுரையுடன் சாப்பிடலாமே? இதில் டிகாக்ஷனையும், சர்க்கரையையும் போட்டு அடிக்கவும். சூடச்சூட பாலை சேர்த்துக் கலக்கி கப்பில் ஊற்றவும். இதே இனுசில் 'மில்க் ஷேக்,' குளிர்ந்த பால், குளிர்ந்த காப்பி, லஸ்ஸி எல்லாம் தயாரிக்கலாம். ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டு அடிக்க வேண்டியது தான்.

ஆம்லெட், கேக் தயாரிக்க முட்டையின் வெள்ளை கருவை தனியாக நுரை வரும் வரை அடிக்க மிகவும் உபயோகமாய் உள்ளது.

9. ஃப்ரிஜ்ஜில் கறிகாய்கள் வைக்கும் ட்ரேயிலும் தண்ணீர் கசிந்து கறிகாய்கள் அழுகுவதும், துர்நாற்றம் வருவதும் உண்டு. இதற்கு இந்த வழியைப் பின்பற்றுங்கள். துணியில் சிறிய சுருக்கு பைகள் தயாரிக்கவும். அதில் கறிகாய்களைப் போட்டு வைத்து விடலாம். ட்ரே கூட அவசியமில்லை. அந்த இடத்தில் பைகளை அடுக்கி வைத்துவிடுங்கள். கறிகாயின் ஈரத்தைத் துணி உறிஞ்சி விடுவதால் கறிகாய்கள் கெடாமலும் இருக்கிறது.

10. இட்லி, தோசை, வடை என்று மொத்தமாக மாவு அரைத்து புளித்து போகாமல், ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் சிறிய மூடி போட்ட டப்பாக்களில் மாவை நிரப்பி 'ஐஸ்' வைக்கும் 'ஃப்ரீஸரில்' வைக்கலாம். புளிக்கவும் செய்யாது. இதன் உள்ளே வைத்து எடுக்கும்பொழுது பாத்திரம் பிடித்துக் கொண்டு எளிதில் வராது. அதற்கு ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரை விரித்து அதன்மேல் ஐஸ் ட்ரே, மற்றும் பாத்திரம் இவை வைப்பதால் எளிதில் எடுக்க முடியும்.

11. கல்யாணத்திற்கு உங்கள் எல்லோருக்குமே சீர் பாத்திரங்களில் டிபன் செட் (3, 4 அடுக்கு கேரியர்) கிடைத்திருக்குமே? அதை என்ன செய்கிறீர்கள்? இப்பொழுது ரயிலில் யார் டிபன் செட்டும், கூஜாவும் கொண்டு போகிறார்கள்? அதை பெட்டியில் தூங்க வைக்கவே வேண்டாம். குக்கரில் சாதம், கறிகாய் வைக்க உபயோகியுங்கள். டேபிளில் கொண்டு வந்து பரிமாற ஏற்றதாய் இருக்கும். ஃப்ரிஜ்ஜில் சமைத்தவற்றை ஒழித்து வைக்க மிகவும் உபயோகப்படுகிறது. கூஜாவை ஃப்ரிஜ்ஜின் மேலோ, நடு டேபிளிலோ தண்ணீருடன் வைத்து பூ ஜோடனை செய்து அலங்காரமாக வைக்கலாமே? பித்தளை கூஜா, குடம் இவற்றையும் 'பிராஸ்ஸோ' பாலிஷ் செய்து மணிப்ளாண்ட் அல்லது வேறு பூ அலங்காரம் இவை செய்தால் நன்றாகவே இருக்கும்.

12. வீட்டில் நீங்கள் துளசியை நடும் பொழுது, பக்கத்தில் இரண்டு மஞ்சள் கொம்பையும் சேர்த்து நடவும். சீஸனில் பூக்கும் செடிகள், ஜவந்தி, தும்பை, காஸ்மாஸ் இவை ஏதேனும் நட்டு வைத்தால் கூட அழகாக இருக்கும். துளசிக்கு பூ வைத்தது போல் அலங்காரமாக இருக்கும்.

13. நாள், கிழமை, பண்டிகை, ராகு காலம் என்று முருகன் படத்துடன் உள்ள தமிழ் அட்டை காலண்டரை என்ன செய்கிறீர்கள்? கெட்டியான ஒரு பொக்கரம் துணி அல்லது கலர் கோணி துண்டு, இவற்றால் பை தயாரித்து முருகன் படத்திற்கு கீழ் ஒட்டவும். ஒரு பை, இல்லை இரண்டு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். பூஜை உள்ளில் மாட்டி வைத்தால் பஞ்சு திரி, தீப்பெட்டி, ஊதுவத்தி, இவைகளை போட்டுவைக்கலாம். சமையல் உள்ளில் காஸ் லைட்டர், தீப்பெட்டி, கத்தி, பால் பாக்கெட் வெட்ட கத்தரிக்கோல் இவற்றைப் போட்டு வைக்கலாம். டெலிபோன் பக்கத்தில் மாட்டி வைத்தால் பைக்குள் பேனா, பென்ஸில், சிறிய பேப்பர் பாட் இவற்றை போட்டு வைக்கலாம்.

14. கொழுக்கட்டை செய்யவும் ஒரு எளிதான முறை இருப்பது உங்களுக்கு தெரியுமா? ஒரு பெரிய பிளாஸ்டிக் பேப்பரை விரித்து எண்ணெய் தடவி, கொழுக்கட்டை மாவை சிறிய உருண்டைகளை வரிசையாக வைத்துக்கொள்ளவும். உருண்டை மேல் மற்றொரு பிளாஸ்டிக் பேப்பர் வைத்து அதன் மேல் ஒரு தட்டாலோ, டபராவினாலோ அழுத்தி ஒரு திருப்பு திருப்பவும். இதே மாதிரி மாவை முழுவதுமாக பரத்தி மூடி வைக்கவும். இதன் மேல் பூரணத்தை ஸ்பூனால் வைத்து மூடி மோதகங்களை ஆவியில் வைக்கவும். குழந்தைகள் கூட சிரமமில்லாமல் செய்ய முடியும். அவர்களுக்கு நமக்கு உதவி செய்த மகிழ்ச்சியும் அதே சமயம் ஒரு பெரிய வேலை செய்த பெருமையும் கிடைக்கும். நமக்கு வேலையும் எளிதில் முடியும்.

15. ஆலு பரோட்டா, போளி செய்ய ஒரு சுலபமான வழி: கோதுமை மாவு, மைதா மாவு, மேல் மாவை தண்ணீரும், எண்ணெயும் விட்டு பிசைந்து கொள்ளவும். பூரண கொழுக் கட்டைக்கு செய்வது போல் கிண்ணம் செய்து நடுவில் ஆலு மசாலா, கடலை பருப்பு பூர்ணம் வைத்து மூடி சிறிய வட்டமாக செய்து கொள்ளவும். இரண்டு பிளாஸ்டிக் பேப்பர் எடுத்து எண்ணெயை லேசாக தடவும். ஒரு பேப்பரில் பூரணத்துடன் மூடிய மாவை வைத்து, மற்றொரு பேப்பரால் மூடி ஒரு பாத்திரத்தால் அதன் மேல் ஒரு திருப்புத் திருப்பி தோசைக் கல்லில் போட்டு எண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு வேக வைக்கவும். இந்த முறையில் செய்வதால் சீக்கிரம் வேலையும் முடிவது அல்லாமல் கல்லிலோ, குழவியிலோ மாவு ஒட்டிக் கொண்டு சரியாக வராமல் கஷ்டப்பட வேண்டாம். அழகான வட்டங்களாக அதே சமயம் எளிதாகவும், விரைவிலும் செய்ய முடிகிறது. எல்லா விதமான ஸ்டஃப்ட் பரோட்டாக்களையும் இதே முறையில் செய்து பாருங்கள் — இம்முறையில் செய்வதில் உற்சாகம் கூடுகிறது.



16. அப்பளம், பப்படாம், மைதா இவை கெட்டு போகாமல் இருக்க பிளாஸ்டிக் பைகளில் போட்டு, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடுங்கள். இதேபோல் அப்பளம், வற்றல் இவைகள் வறுத்து, அதிகமாகி மிச்சமாகி விட்டால் பிளாஸ்டிக் கவர் அல்லது டப்பாக்களில் போட்டு மூடி, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துப் பாருங்கள் நமுத்தும் போகாது. அதே சமயம் அதிகம் மொறு மொறுவென்று இருப்பதை காண்பீர்கள். முக்கியமாக மழை நாளில் முறுக்கு, பிஸ்கட் இவைகள் வெளியே வைத்து நமுத்துப் போவதை தடுக்கலாம்.

17. ஆஸ்துமா அல்லது ஏதேனும் அலர்ஜியால் அவதிப்படுபவர்கள் அடிக்கடி மூக்கடைப்பு, தும்மல் காரணமாய் அவஸ்தைப்படுகின்றனர். இதற்குக்காரணம், முக்கியமாக தூசு, புழுதி, புகை வாசனை, சென்ட் நெடி இவைகளே. கூடிய மட்டும் மூக்கை கர்சீப்பால் மூடிக் கொள்ளப் பழகவும். வீட்டில் வேலை செய்யும் பெண்மணிகள் இந்த தொந்தரவு இல்லாமல் தப்பிக்க 'காஸ்' **(Gauge)** என்னும் பாண்டேஜ் துணியில் சதுரமாக இரண்டு அல்லது மூன்று மடிப்பு செய்து நான்கு ஓரங்களையும் தைக்கவும். நான்கு ஓரத்திலும் 5" கயிறு வைத்துத் தைத்துக் கொள்ளவும். மூக்கையும், வாயையும் மூடி பின்னால் கட்டிக் கொள்ளும் வகையில் தைக்க வேண்டும். (டாக்டர்கள் ஆபரேஷன் சமயம் கட்டிக்கொள்வதைப் பார்த்திருப்பீர்களே — அதேபோல்தான்.) இம்மாதிரி பாதுகாத்துக் கொண்மர்களேயானால் நமக்கு ஏற்படும் கஷ்டங்கள் குறைகிறது. சமையல் உள்ளில் தாளிக்கும்

வாசனை, அப்பளம் முதலியன செய்யும் போது எண்ணெய் கமறல் போன்றவை களிலிருந்தும் தப்பலாம். வெளியில் செல்லும்பொழுதும் லாரி, பஸ் முதலிய வாகனங்களிலிருந்து புகை காரணமாக ஏற்படும் தொந்தரவு இருக்காது. மற்ற வர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்ற எண்ணம் மட்டும் மனத்தில் தோன்றாமல் உங்கள் கஷ்டம் ஒன்றையே நினைவில் வையுங்கள்.

ஜெயின மதத்தினர் கட்டி இருப்பதை பார்த்திருப்பீர்களோ? வீட்டில் வெள்ளை அடிக்கும் போது, வார்னிஷ், பெயிண்ட் போன்ற வாசனை, சாம்பிராணி, ஊது வத்தி புகை, சிகரெட் புகை இவைகளை வீட்டில் கூடிய மட்டும் தவிர்க்க பாருங் கள். அதுமாதிரி சமயம் மூக்கில் வாயில் இதுபோல் கட்டுவதால் நல்ல பலன் உண்டாகிறது. அது சமயம் மூக்கின் உள் பசு நெய், சுத்தமான கடுகு எண்ணெய், பாதாம் எண்ணெய் இவற் றில் ஒன்றை மூக்கு துவாரத்தில் தடவு வது இன்னும் பலன் அளிக்கிறது.

18. இப்பொழுது வரும் ''ப்ராவில்'' தைக் கும் மிக மட்டமான 'ஹூக்' 'பக்கிள்' காரணமாகப் பெண்மணிகளுக்கு முது கிலும், தோள் பட்டையிலும் புண்ணாகி பெரும் வேதனை தருகிறது. சில பெண் மணிகளுக்கு இது அலர்ஜியும் ஏற்படுத்து கிறது.

ரெடிமேட் ஆடைகளை கடையிலி ருந்து வாங்கி வந்த கையோடு, நம்மு டைய தையல் மெஷினால் இன்னொரு தையல் போட்டு விடுவது நல்லது. அதே மாதிரி 'ப்ரா'வின் தோள் பட்டைகளை யும் முதுகில் உள்ள பக்கிளையும் நீக்கி விடவும். தோள்பட்டை நாடாவைச் சேர்த்துத் தையல் போடவும். முதுகில் உள்ள பட்டியில் 'ஸ்டிகிங் ஸ்டாராப்' வைத்துத் தைத்துக் கொள்ளலாம் அல்லது இரண்டு பக்கத்திலும் 5'' நீளத் தில் முடி போடுகிற நினுசில் நாடா வைத்து தைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு பட்டியில் காஜா எடுத்து தைத்துக் கொள்ளவும். மற்றொருபுறம் வெளியே பட்டன் வைத்துத் தைக்கவும்.

பணம் கொடுத்து வாங்கி வந்து வீட் டிலும் வேலை செய்வது பரு போர்' தான். என்ன செய்வது? புண்ணாகி, அலர்ஜியால் கஷ்டப்பட்டு, மருந்து, மாத் திரை, டாக்டர் என்று ஓடுவதைத் தவிர்க்க இதுபோல் செய்து கொண் டால்தான் நிவர்த்தி.

19. மேலே சொன்னதுபோல் நம்முடைய



கம்பளி (குளிர் நாட்களில் போர்வை யாக உபயோகப்படுத்துவது)யின் இரண்டு பாகத்தையும் வெட்டி ஸாட் டின் அல்லது நைலான் துணியில் பட்டி யாக தைத்து உபயோகிக்கவும். இதனால் கம்பளியும் சீக்கிரம் கிழியாது. பார்ப்ப தற்கும் நன்றாக இருக்கும்.

சில பேர்களுக்கு 'wool' அலர்ஜி இருக் கக் கூடும். அதற்கு ஒரு நல்ல யோசனை: உங்களுடைய நைலான் அல்லது பட்டுப் புடைவை பழையதை உறையாகத் தைத்து அதில் கம்பளியைப் போட்டு உபயோகிக்கவும். குளிருக்கும் அடக்க மாகவும்; அதே சமயம் கம்பளி அழுக் கடையாமலும் இருக்கும்.

20. காரில், பஸ்ஸில், ரயிலில் நெடுந்தூரம் பிரயாணம் செய்பவர்களுக்கு வாந்தி, தலைசுற்றல் வருவதுண்டு. அதற்கு எலுமிச்சம் பழத்தை முகர்ந்து பார்ப்பார்கள். அதேபோல் கையில் நாரத்தங்காய்த்துண்டுகளும், இஞ்சியில் உப்பு பிசிறிய சில துண்டுகளும் வைத் திருக்கவும். உபகாரமாய் உள்ளது.

அதேபோல் காதில் குளிர்ந்த, உஷ்ணக் காற்று படுவதால் பல தொந் தரவுகள் ஏற்படக் கூடும். எப்பொழு தும் காதைப் பஞ்சினால் அடைத்துக் கொள்வதால் காத்துக் கொள்ளலாம். மப்ளர், ஸ்கார்ஃப் கட்டிக் கொள்ள லாம். வாய் உலர்ந்து போகாமலும், தாக போகாமலும் இருக்க மூக்கு, வாய், உதடு இவைகளை 'கிளிஸரின்' தடவிக் கொள்வதால் பயன் ஏற்படுகிறது. நம்பர் 17 ல் கொடுத்துள்ள குறிப்பின் படி சுத்தமான நெய் அல்லது எண் ணெய் தடவுவதினாலும் தொந்தரவுகளி னின்றும் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

21. ஜலதோஷம், இருமல் என்று கஷ்டப்படு கிறீர்களா? நீங்கள் குடிக்கும் மயில் ஒரு

பெரிய ஏலக்காயும், நாலைந்து துளசி இலைகளும் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிடவும். அதேபோல் மிளகு ரசத்திலும் துளசி இலைகள் போட்டுச் சாப்பிடலாம். 1 ஸ்பூன் சீரகம், அரை ஸ்பூன் ஓமம் இவற்றை வெறும் வாணலியில் கருக வறுத்து ஒரு கப் தண்ணீர் விடவும். அதில் நாலு துளசி இலைகளையும் போட்டு தண்ணீர் கொதித்து ஆறிய பின் அரை டீஸ்பூன் பனங்கற்கண்டு பொடி சேர்த்துக் குடிக்கவும். இரண்டு கப் தண்ணீரில் 2" இஞ்சியை நன்றாக இடித்துப் போடவும். தண்ணீர் நன்றாகக் கொதிக்கும்பொழுது 6 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்க்கவும். பின் ஒன்று அல்லது இரண்டு எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைப்பிழிந்து அடுத்து சூடாகவே குடிக்கலாம் (**Ginger Lime**).

22. ரைஸ் குக்கரில் சாதம் வடித்தால் கஞ்சி எப்படியும் கிடைக்கும். அரிசி வடித்த கஞ்சியை வெயில் நாட்களில் உப்பு போட்டுக் குடித்தால் நல்ல குளிர்ச்சி தரும் என்பது தெரியும். கஞ்சி நல்ல ஊட்டச் சத்து என்பதும் படித்த, படிக்காத எல்லோருக்குமே தெரிந்ததுதான். இதில் 'ஸூப்' தயாரித்துக் குடித்தால் போதும். அதேசமயம் இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பசி அடங்கும் ஆகாரமாகவும் இருக்கும் என்பது சில பேருக்குத் தெரியலாம். பல பேருக்குத் தெரிந்திருக்க வழி இல்லை. இந்த முறையில் செய்து குடித்துப் பாருங்கள் —

1. ஒரு கப் அரிசி வடித்த கஞ்சியை எடுத்துக் கொள்ளவும். 2 தக்காளி, 1 வெங்காயம், 2 பச்சை மிளகாய், சிறிது கொத்துமல்லி இவற்றை வதக்கி அரைத்து விழுதாக்கி, 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, கொதிக்க விடவும். இதில் ருசிக்கேற்றபடி உப்பு, ரசப்பொடி சேர்த்து, அரிசி கஞ்சியையும் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கொதித்தபின் அரை கப் பால் சேர்த்து இறக்கி விடவும் தினமும் குடித்தால் போர் அடிக்கும். அதனால்வேறுவிதமாகத்தயாரிக்கலாம்.

2. 2 கப் மோர் — இதில் 1 கப் கஞ்சி, வேண்டிய அளவு உப்பு, அரை டீஸ்பூன் மிளகு பொடி, ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயப் பொடி, கருவேப்பிலையை நன்றாகப் பொடியாக நறுக்கித் தூவுங்கள். நல்ல காரசாரமாகக் குடிக்க வேண்டுமா?

3. இதோ — ஒரு துண்டு இஞ்சி, சிறிது கொத்துமல்லி அரைத்து மோர் கஞ்சியுடன் கலந்து, உப்புசேர்த்து, புளிப்பிற்குச் சிறிது எலுமிச்சம்பழ ரசம் சேர்த்துக் குடிக்கலாமே!



23. உடம்பில் அரிப்பு, வேர்க்குரு, சிரங்கு இவற்றிற்கு அரிசி கஞ்சியை உடம்பில் தேய்த்து, சிறிது ஊறியபின் குளிக்கவும். சிறிது சுடுதண்ணீர் எடுத்து, அதில் உடம்பில் தேய்த்துக் கொள்ளும் சோப்பைக் கரைத்துக் கொள்ளவும். அந்த சோப்புக் கரைசலுடன் வடித்த கஞ்சியைச் சேர்த்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டபின் அறிவீர்கள்... இந்த 'மணமான ஷாம்பு'வின் குணத்தை...

24. முகத்தில் தழும்பு, வடு, இவைகளை மறையச் செய்ய, தினமும் 1 ஸ்பூன் தயிரில், அரை வில்லை கற்பூரம் பொடி செய்து கலந்து, கால் ஸ்பூன் கஸ்தூரி மஞ்சளையும் கலந்து பூசிவர நல்ல குணம் ஏற்படும். நிறமும் கூடும். மிருதுவாகவும், மழமழப்பாகவும் இருக்கும்.

25. அவரை, பீன்ஸ், முள்ளங்கி, காரட் இவற்றை கறி செய்யும் பொழுது தண்ணீருடன் சிறிது பாலையும் கலந்து விட்டால் ருசி அதிகமாகத் தெரியும். ஓவன் முதலியவற்றிற்குத் தேங்காய்ப்பால் தான் வேண்டும் என்றில்லை. சாதாரண பாலையோ, பாலேட்டையோ விட்டால் கூட ருசியாக இருக்கிறது.

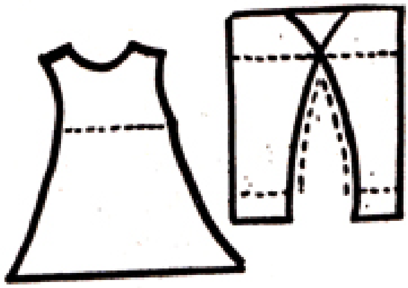
26. வாசலில் கட்டும் மாவிலைத் தோரணங்களில் நடுநடுவே ஜவந்தி, போகன்வில்லா, ரோஜா என்று கலர் பூக்களும், கொய்யாப்பழம், எலுமிச்சம்பழம் இவைகளைக் கோத்தும் கட்டினால் மிக அழகாக இருக்கும்.

27. ஸல்வார், கம்மீஸ் போடும் பெண் உங்கள் வீட்டில் இருக்கிறாளா? அதை சில மாதங்கள் உபயோகித்த பின் இறுகி விட்டது என்றோ, தூக்கி போய்விட்டது என்றோ, இல்லை போர் அடித்துவிட்டது என்றோ மூலையில் போட்டு விட்டாளா? கல்லு போல் இருக்கே, நல்ல துணியை இப்படி எறிந்து விட்டாளே என்று கவலைப்படாமல் அதையே பிரித்து ''நைட்டி''யாகத் தைத்துக் கொடுத்து விடுங்கள். எப்படி என்றுதானே கேட்கிறீர்கள்? இதோ.....

கம்மீஸ்: இதன் மேல் பாகத்தைத் தனியாக வெட்டி வைக்கவும். நைட்டியின் மேல் பாகத்திற்கு (ப்ளவுஸ்).

ஸல்வார்: தையல் உள்ள பாகத்தை எல்லாம் பிரித்துக் கொள்ளவும். (மேல் பட்டி உட்பட) கால் பாகம் துணி நைந்து போயிருந்தால் அங்கேயும் வெட்டி விடவும். இனி நடு பாகத்தை (எங்கு இரண்டு பக்கமும் சேர்த்து வைத்துள்ளதோ அந்த இடம்) வெட்டிக் கொள்ளவும்.

பின் கீழ்ப் பாகத்தை ப்ளவுஸின் மேல் பாகத்தோடு சேர்த்துத் தைக்கவும். (இரண்டு பக்கமும் — மேல் பக்கம், பின் பக்கம்) பின் இரண்டு பக்கங்களையும் சேர்த்துத் தைக்கவும். இப்பொழுது உங்கள் (ஹவுஸ் கோட்) (**House Coat**) ரெடியாகிவிட்டது. இன்னும் அழகு கூட்ட கையில் 'ப்ரில்' அல்லது 'பைபிங்' தைக்கலாம். ஸல்வாரின் கீழ் பாகத்தை ப்ரில்லாகத் வைத்துத் தைக்கலாம். கலர் அல்லது இதே துணியில் பெல்ட் அல்லது நாடா தைத்து நடுபாகத்தில் கட்டலாம். கழுத்திலும் ப்ரில் தைத்து 'பான்ஸி பட்டன் வைத்துத் தைக்கவும். முதுகுப் புறம் ஜிப் அல்லது ஹூக் தைக்க வேண்டும். நிச்சயமாக உங்கள் பெண்ணிற்கு இது பிடிக்கும். சின்னப் பெண்களுக்கு நன்றாகவே உபயோகப்படும். கொசுக் கடியிலிருந்தும், குளிருக்கு அடக்கமாகவும் இது இருக்குமே! சில சமயம் பழையதை இது மாதிரி புதியதாக செய்வது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்தமானது.



28. தீபாவளி, நவராத்திரி போன்ற விசேஷ தினங்களிலும், பார்ட்டி, ஏதேனும் விருந்து கேளிக்கையிலும் வரவேற்பு அறையிலோ, சாப்பிடும் அறையிலோ தாம்பாளத்தில் தானியத்திலோ, பூவிலோ கோலம் மாதிரி போட்டு வைக்கவும். அதன் அருகில் நம்ம ஊர் விளக்கு ஏற்றி வைத்தால் அழகாக இருக்கும்.

29. அதேபோல் பித்தளை குடத்தை நன்றாக பாலிஷ் செய்து ''மணி ப்ளான்ட்'' வைத்து அலங்கரித்து வைத்தால் எடுப்பாக இருக்கும்.

30. பழைய 'கூஜாய்' (தண்ணீர் வைக்கும் குடுவை) இருந்தால் அதிலும் தண்ணீர் நிரப்பி 'மணி ப்ளான்ட்' வைத்து அழகாக வைக்கலாம். வேண்டுமானால் 'கூஜாய்' மீது ஆயில் பெயிண்ட் பூசி வைத்தால் இன்னும் எடுப்பாக இருக்கும்.

31. ப்ரஷர் குக்கரில் போடும் ரப்பர் வளையங்களை எறியாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சமையல் உள்ளில் ஒரு ஆணியில் மாட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். அதில் கைதுடைப்பதற்கு துணியைப் போடலாம். துணி உலர்த்தும் கொடியில் நடுநடுவே கட்டித் தொங்க விடுங்கள். கர்சீப், துண்டு, ப்ரா போன்றவற்றை இதில் காயப் போடலாம். 'மணி ப்ளான்ட்' போன்ற கொடியை, இதில் படர விட்டு அவற்றில் மாட்டலாம். வஷ்பேஸின் அருகில் கை துடைக்கும் டவலை மாட்ட உபயோகிக்கலாம்.

32. டூத் பேஸ்ட், ஷேவிங் க்ரீம் மூடிகளை சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். என்ன செய்யலாம் என்றுதானே கேள்வி? கொலுவில் படிகளின் ஓரத்தில் கலர் கலராக வைத்தால் நன்றாக இருக்கும். கொலு சமயம் பார்க் கட்டுவீர்களே. அதில் இவைகளைப் பூந்தொட்டி போல் வைத்து, இதில் சிறிது மண் போட்டு,

பச்சைப் புல் அல்லது காகிதம் வெட்டி மண்ணில் புதைத்து விடவும். **Welcome**, நல்வரவு இவைகளை எழுதி அதில் மூடிகளை வைத்து அலங்கரிக்கலாம்.

33. இந்தக் கோலத்தைப் போட்டுப் பாருங்கள்:



இன்னும் வேண்டுமானால் பெரித்தாக்கிப் போடலாம்.

34. இந்தக் கோலத்தில் ஜவ்வரிசி, பாசிபயறு, கோதுமை, காராமணி பயறு, மைசூர் தால் இன்னும் பூக்கள் பல நிறங்களில் உபயோகித்துப் போட்டால் நன்றாக இருக்கும். இலைகளையும் சிறிதாக வெட்டிப் போடலாம்.

இவற்றை நிரப்பும் முன் கோந்தில் தண்ணீர் கலந்து கொண்டு லேசாகத் தடவியபின் இவைகளைப் போடவும்.

ஸீதாப் பழக் கொட்டைகள், சப்போட்டா கொட்டை, பப்பாளிப்பழ கொட்டை இவற்றைக் கூட அலம்பி, காய வைத்து, சேர்த்து வைத்தீர்களானால் கோலங்களுக்கு உபகாரமாய் இருக்கும். பார்ப்பதற்கு அழகாகவும் இருக்கும்.

35. 'டயாபடீஸ் (சர்க்கரை வியாதி) இருப்பவர்கள், தினம் சாயந்திரம் ஒரு கிண்ணம்பாலை, நாலு கறிவேப்பிலை போட்டு காய்ச்சி, தயிர் விட்டு உறை குற்றி வைத்து (இலையுடனேயே) அடுத்த நாள் காலை வெறும் வயிற்றில் அந்தத் தயிரை இலையுடன் மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணம் ஏற்படுவதாக என் சிநேகிதி கூறுகிறாள். 'இன்ஸுலின்' கூட வேண்டியதில்லை என்கிறாள்.

36. குங்குமத்தில் கலக்கும் புழு மஞ்சள் காரணமாகவும், கடையில் வாங்கும் ஸ்டிக்கர் பொட்டு அடியில் உள்ள பசை, சாந்தில் கலக்கும் சில கெமிக்கல்களினால் நிறைய பெண்மணிகளுக்கு நெற்றியில் கறுப்பாக தோல் மாறிப் போவது, அரிப்பு, புண், சிலருக்கு வெறுப்பு ஆவது எல்லாம் ஏற்படுகிறது. டாக்டரிடம் காட்டி மருந்து சாப்பிட்டு ஊசி போட்டு என்ற கஷ்டங்களுக்கும் உட்படுகின்றனர். எப்பொழுதும் பொட்டு வைத்துக் கொள்ளும்போது முகத்தில் தடவும் க்ரீம், இல்லை சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் இவற்றைத் தடவி பின் அதன் மேல்பொட்டு வைத்துக்கொள்ளவும். ஆன்டிசெப்டிக் க்ரீம் ஏதாவது தடவலாம். தயவு செய்து பொட்டு ஒட்டிக் கொள்ள கடையில் கிடைக்கும் மெழுகு வஸ்துக்களை உபயோகிக்க வேண்டாம். கையில் குங்குமம் ஒட்டிக் கொண்டு, விரல் எல்லாம் அசிங்கமாவது உண்டு. இதற்கு குங்குமப் பௌடரை கார்க்குடன் கூடிய சிறிய விரல் அளவு பாட்டிலில் (ஹோமியோபதி மாத்திரை கிடைக்கும் பாட்டில்கள்) குங்குமத்தைப் போட்டு, அதை இரண்டு மூன்று தரம் குலுக்கி, குங்குமம் கார்க்கினால் ஒட்டிக் கொள்ளும்படி செய்து, அந்த கார்க்கினாலேயே நெற்றி நடுவில் இரண்டுதரம் திருப்பிக்கொள்ளவும். நல்லவட்டமாக பொட்டு அமைந்து விடும். சீக்கிரம் அழிவதில்லை. கைசுத்தமாக இருக்கும். இட்டு கொண்டுள்ள பொட்டு நல்ல வட்டத்தில் அமைகிறது.

37. அரிசி கழுவி வடிகட்டும் 'குருவட்டி' (கிராமங்களில் முறம், விசிறி போல செய்யும் சாதனம் கூடை போல் சிறியது.) இதில் வார்னிஷ் தடவி கோணி கயிற்றில் நாலுபக்கத்திலிருந்து பின்னல் செய்துசேர்த்துக்கட்டி வரவேற்பு அறையில் அல்லது சாப்பிடும் அறையில் மாட்டுங்கள். இதன் உள்ளே டிரை அரேன்ஜ்மென்ட் செய்து வைக்கலாம். அதா

வது நெல்கதிர், கோதுமை, ராகி, சோளம் என்று காய்ந்த குச்சிகளை வைத்து அலங்கரிக்கலாம். அதேபோல் வட்டமான முறத்திலும் வார்னிஷ் தடவி நல்ல பூக்களின் படங்கள், பறவைகள் படங்கள், பகவான் படங்கள் என்று ஏதாவது ஒட்டி வைத்துப், பின்புறம் கயிற்றால் கட்டி சுவற்றில் மாட்டி வைக்கலாம்.

38. உருளைக் கிழங்கை சிப்ஸ் வட்டமாக செய்து வெயிலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்வது போல், இந்த வருடம் ஒரு மாறுதலுக்காக (**finger chips**) நீளமாக, அதிக தடிமன் இல்லாமல் வெட்டி வறுவல் செய்து பாருங்களேன். தினமும் ஒன்றிரண்டு கிலோ செய்யுங்கள். உருளைக் கிழங்கை (பெரிய, புதிய) நன்றாகக் கழுவி தோல் சீவி ஒரு பக்கெட் தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். ஒரே மாதிரி 2'' சைஸில், அதிக தடிமும் இல்லாமல் அதே சமயம் லேசாகவும் இல்லாமல் வெட்டி மற்றொரு பக்கெட் தண்ணீரில் போடவும். இரண்டு, மூன்று தடவை வழுவழுப்புப் போக நன்றாக கழுவ வேண்டும். ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் 5,6 டீஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு தண்ணீரைக் கொதிக்கவிடவும். அதில் 2 பிடி அளவு போட்டு வேகவிடவும். அதிகம் வேக விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மேலே குமிழ் வரும் பொழுது, கையால் நசுக்கினால் கொஞ்சமாக வெந்திருக்கும் தறுவாயில், கறிகாய் வடி கூடையில் கொட்டி, வெயிலில் உலர வைக்கவும். நல்ல வெயில் சூடு பட வேண்டும். இல்லையெனில் கறுப்பாக ஆகிவிடும்.

கறிகாய் வடி கூடையை தண்ணீரில் இறக்கி, அதிலும் இவற்றைப் போட்டு வேக வைக்கலாம். ரைஸ் குக்கர் உள்ளவர்கள், அரிசி போடும் பாத்திரத்திலும் போட்டு வேக வைக்கவும். ஒரே சீராக வெந்துவிடும். பாத்திரத்துடன் எடுத்தால் தண்ணீர் வடிந்துவிடும்.

எண்ணெயில் வறுத்த பின் மிளகாய் பொடிதூவலாம். இதையே சிறிய சதுரங்களாகவும் வெட்டிக் கொள்ளலாம். பார்ட்டிகளில் விருந்தினருக்கு, வீட்டில் குழந்தைகளுக்கு, பார்ப்பதற்கு மட்டுமல்லது விரும்பிச் சாப்பிடுவதற்கும் அழகும், ருசியும் இருக்கும்.

மிக்ச்சர், புலாவ், ஸேவை இவைகளில் வறுத்து சேர்த்தால் நன்றாக இருக்கும்.

இதில் மற்றொரு முறையில் செய்யும் உருளைக் கிழங்கு துருவல் — பிரஷர் குக்கரில் முழு உருளைக் கிழங்கைத் தோலுடன் போட்டு, ஒரு விசில் வந்தவுடன் இறக்கி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடவும். இன்று வேக வைத்தால் நாளை விட்டு மறுநாள் எடுத்துத் தோல் உரித்து, வெயிலில் ப்ளாஸ்டிக் ஷீட் விரித்து, அதில் காரெட் துருவியை வைத்துத் துருவிக் காயப் போடவும்.

இதை வறுத்து, இத்துடன் வேர்க்கடலை, அவல் எல்லாம் வறுத்து சேர்த்து உப்பு மிளகாய்ப் பொடித்தூவி, சாயந்திர வேளை டீ, காப்பியுடன் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

39. ஸ்வாமி விளக்கு ஏற்றும்போது (ஏற்றிய பின்) அடியில் ஒரு மண் அகலை வைக்கவும். மேல்திரியிலிருந்து சொட்டும் எண்ணெய் இதில் விழுந்து கொள்ளும். கீழே சொட்டி, வீணாகாது. அதே போல் மெழுகுவர்த்தியை, ஓர் அகல் விளக்கில் நிறுத்திவைக்கவும். அதில் சொட்டிய மெழுகில் ஒரு நூல் திரி செய்து போட்டால் அந்த அகலையும் ஏற்றி வைக்கலாம்.

40. காலண்டரில் வரும் பகவான் படங்களை ஒரே மாதிரி வெட்டிக் கொள்ளவும். தெர்மாகோல், அல்லது மெல்லிய மரத்தில் வெல்வெட்டை (சிகப்பு, நீலம்) ஒட்டி, பகவான் படங்களை ஒட்டவும். இதை உங்கள் பூஜை உள் வாசற்படி இல்லை வேறு ஏதேனும் ரூம் வாசற்படி அளவில் செய்து நிலைப்படியில் மாட்டவும். வெறும் வெல்வெட் துணியில் அடியில் பொக்கரம் துணி கொடுத்து தைத்தும் மாட்டலாம்.

சமையலறை காஸ் விபத்து

உங்கள் வீட்டிற்கு அருகாமையில் ஏதேனும் சமையல் அறை காஸ் விபத்து நேர்ந்தால் இண்டியன் ஆயில், பாரத் பெட்ரோலியம், ஹிந்துஸ்தான் பெட்ரோலியம் நிறுவனங்களுக்கு ஆதாரத்துடன் தொடர்பு கொண்டால் சுமார் 10 லட்சம் வரை நஷ்டஈடு பெறலாம். ஏனெனில் அவர்கள் இந்தத் தொகைக்கு காஸ் உபயோகிப்பாளர்களை இன்ஷூர் செய்துள்ளார்கள். இந்த விவரம் தெரியாததால் யாரும் இந்த நஷ்ட ஈட்டிற்கு முயற்சி செய்வதில்லை (ஆதாரம்: இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் செய்தி — பக்கம்: 10 31.5.86 ஆம் தேதியிட்ட இதழ்.

— எம். ராதா.



மங்கையர் மலர்
ஆஸ்துமா-
ஒரு விளக்கம்
இலவச இணைப்பு
ஜூலை '96
உதவி:
டாக்டர் ஆர். சுப்பராமன்
கொஞ்சம் யோசனைகள்
கோபன்



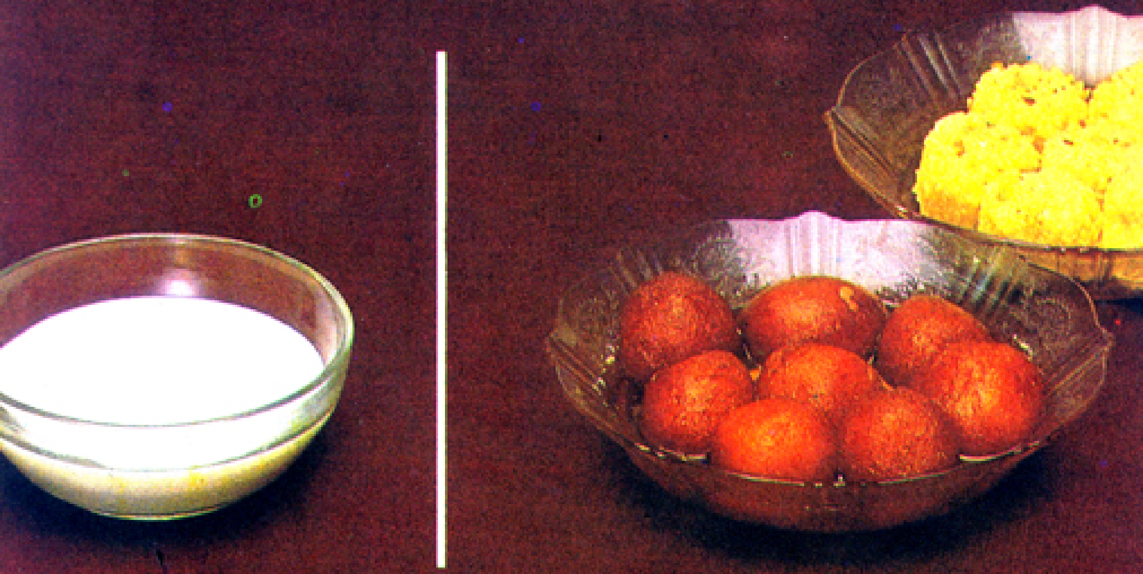
* அரசாங்க விதிமுறைகளின்படி, டின் மீதிருந்து பாப்பாவின் படம் அகற்றப்பட்டு, வழிமுறைக் குறிப்புகளில் இதர மாற்றங்களும் செய்யப்பட்டுள்ளன.

விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண் 10, ஆனந்த் 388 001, குஜராத் மாநிலம்.

OPERATION FLOOD

ASP/AS-1/86A Tam

தயாரிப்பது தயிரோ...
இனிப்புத் தின்பண்டங்களோ...



தக்க சாதனம் ஸ்ாகர் ஸ்கிம்டு மில்க் பவுடர்.

ஆரோக்கியமான நல்ல பால் இல்லாத இனிப்புப்
பண்டம் எதுவும் இனிப்புப் பண்டமாகுமோ? இதற்கு
நிறைவூட்டவோ—கொழுப்பு குறைந்த,ஸ்ப்ரே-டிரைடு
ஸாகர் ஸ்கிமடு பால் பவுடரைவிட மேலான
இன்னொன்று ஏது!
தூய வெண்ணிறப் பவுடர் இது, நீரிலே எளிதில்
கரைந்து உருமாறுகிறது குணமுள்ள பாலாக. உடல்
நலனில் கருத்துள்ளவர்களுக்கு ஓர் இனிய சேதி:
சுகமான பற்பல தின்பண்டங்களை, ஜீரணிக்க எளிதான
வகையில் தயாரிப்பது ஸாகர் ஸ்கிம்டு மில்க் பவுடர்!
அன்றாடத் தேவைகளுக்கு உதவும் இன்னுமொரு
பாலான செய்தி இதோ: பாரத நாட்டுத் தேசீரின்
பாரம்பரிய மேன்மைகளைத் தகுதியோடு பிரதிபலிப்பது
ஸாகர் ஸ்கிம்டு மில்க் பவுடர். கட்டித் தயிர் தோய்க்கவும்
கன கச்சிதம்!
ஒரே ஒரு 500 கிராம் பெட்டி—அதிலிருந்து 5½ லிட்டர்
பால்—கொழுப்பில்லாத பால். சொல்லுங்கள்,
சிக்கனம் என்றால் இதுதானே?



ஸாகர்
ஸ்கிம்டு மில்க் பவுடர்.

அவ்வளவும் பால், கொழுப்பில்லாத பால்

விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
குஜராத் கோ-ஆபரேட்டிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் :.பெடரேஷன்,
லிமிடெட், போஸ்ட் பாக்ஸ் நம்பர் 10, ஆனந்த் 388 001, குஜராத்.

OPERATION
FLOOD

ASP/SSMP-2/86 Tam

எதை வாங்குவது ,
எதை விடுவது என்ற கவலையே வேண்டாம்.
அனைத்தையுமே வாங்குங்கள்.



நீங்கள் மளிகைக் கடையில் நுழைந்த
வுடன் எதைத் வாங்குவது என்று
கவலைப் படவேண்டாம். ஏனென்றால்
லாலாவே அத்தனை சுவையித
வரிசைகளை உங்களுக்கு அளிக்கிறது.
லாலாவின் சுவை முறை பொடிகள்,
மசாலாக்கள் உங்கள் சமையற்கலை
எண்ணங்களை ருசியுள்ள சமையலாக-
பாரம்பரியச் சுவையிக்கதாக-
மாற்றுகிறது.

லாலாவின் தயாரிப்புகள்
ரசம் பவுடர், சாம்பார் பவுடர், இட்லி
மிளகாய்ப் பொடி, கரம் மசாலா,
வத்தக் கொழம்பு பவுடர், மதராஸ் கறி
பொடி, சாட் மசாலா, சன்னா மசாலா.

விரைவில் எதிர் பாருங்கள்
பிரியாணி, மட்டன், தந்தூரி, மீன்
மற்றும் பலவற்றிற்கான மசாலாக்கள்.

பி. மிட்டூலால் லாலா & சன்ஸ்
54, நெல்சன் மாணிக்க முதலியார் சாலை,
சென்னை-600 029. (நிறுவியது : 1920)

லாலாஸ்®
பாரம்பரியச் சுவைக்கு

ASP/PW/1735 TM

Black

புதிய மேம்படுத்தப்பட்ட

கேர்:.ப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்

சில பெண்களுக்கு இது தேவை.



இது மிக நீளமான நேப்கின் இது மிக அகலமான நேப்கின் இது மிக தடிப்பான நேப்கின்

கூடுதலான பெரிய சைஸிலே தரமுள்ள நேப்கினின் சுகமும் பாதுகாப்பும் தேவைப்படும் பெண்களுக்கு—இதோ ! புதிய கேர்:.ப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்.

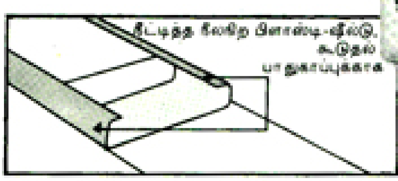
நீளத்தினையும், அகலத்தினையும், தடிப்புத் தன்மையினையும் கூடுதலாகவே பெற்றிருக்கும் இந்த நேப்கினின் நூலிழைகள் உறிஞ்சும் திறன் அதிகமாகப் பெற்று மிகுந்த நம்பிக்கையைத் தருகிறது.

ஒண்டர்ராப் உறைகள் ஈரத்தை உள் அடுக்கிற்குள் செலுத்துவதால் ஈரம் சீராக உறிஞ்சப்பட்டு உலர்வினையும் சுகத்தினையும் உங்களுக்குத் தருகிறது. நாப்கினின் இந்த சிறப்பான டாப்-நுனிகள் சரியாகப் பொருந்த உதவுவதோடு கச்சிதமாகவும் இருக்கிறது.

இப்போது கேர்:.ப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜில் ஒரு சிறப்பான (ஈரம் கசியாத) 3 வழி சீலிற பிளாஸ்ட்டி-ஷீல்டு—அடிப்புறம் அணைப்புக்கொடுத்து பக்கங்களோடு மேற்புறம் வரை பரவியமைகிறது. படத்தில் நீங்கள் காண்பதுபோல. இவ்வகையில் உங்களுக்கு அதிகப் பாதுகாப்பு, அதிக பத்திரத் தன்மை.

புதிய கேர்:.ப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்—முழுமையான சுகம், முழுமையான பாதுகாப்பு.
கூடுதலான பெரிய சைஸில்.

தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களில் மட்டுமே கிடைக்கிறது.





OBM/6784/TM

தவிரவும் கிடைப்பவை : கேர்:.ப்ரீ ரெகுலர் 10'கள், 20'கள், 30'கள் அடங்கிய பேக்குகள்.

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

REGISTERED No. TN-MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka